

# Qué podemos hacer para que los cambios no nos superen



AYUNTAMIENTO DE GRANADA  
FAMILIA, BIENESTAR SOCIAL, IGUALDAD,  
EDUCACIÓN Y JUVENTUD

“Quien pretenda una  
felicidad y sabiduría constantes,  
deberá acomodarse  
a frecuentes cambios.”

**Confucio**

**Qué** duda cabe que la vida está sujeta a múltiples cambios. Todas las personas pasamos en algún momento de la nuestra por situaciones que nos pueden resultar difíciles de afrontar: un proceso de separación con menores, cuidar a un ser querido en situación de dependencia, la pérdida del horizonte personal y sentir desorientación, los retos de la educación en la familia, así como educar en la igualdad y los buenos tratos, la prevención de los consumos de drogas o la llegada de la adolescencia.

**Cuando** nos toca pasar por estas etapas, en ocasiones, se producen cambios que pueden afectar a la esfera personal y/o familiar. Y a veces, podemos sentir que estos cambios pueden superarnos y generar malestar y sufrimiento.

**La necesidad** de apoyo en esos momentos resulta clave para salir airosos de estas situaciones y prevenir que los problemas se magnifiquen y se mantengan en el tiempo. Este es el propósito de esta guía:

**Ofrecer** información útil y valiosa que ayude a fortalecer habilidades de afrontamiento ante las situaciones difíciles que la vida te ofrece.

**Seguramente** estas pautas, junto a tus propios recursos personales y sociales, sean suficientes para hacer frente a las dificultades o conflictos por los que estás pasando, pero *si crees que necesitas más ayuda o quieres más información puedes acudir al Centro Municipal de Servicios Sociales Comunitarios* de tu zona para que te ayudemos u orientemos en la búsqueda de soluciones.

**Para facilitar** que la información que proporcionamos te sea accesible, encontrarás en la portada un código que puedes capturar y te dará acceso a esta información de manera que puedas tenerla disponible desde tu móvil, tablet u ordenador. Al final tienes la dirección y el teléfono de todos los Centros Municipales de Servicios Sociales Comunitarios, para que puedas dirigirte al que te corresponde según el distrito en el que vivas.

¡¡¡Vive los cambios,  
afronta la vida!!!

**Este** documento ha sido elaborado por profesionales de la Psicología de los Centros Municipales de Servicios Sociales Comunitarios del Ayuntamiento de Granada.

# Familias diversas, dificultades diversas, soluciones diversas

- ¿Qué es una familia? ¿Para qué sirve una familia?
- ¿Quién compone una familia?
- ¿Conoces alguna familia libre de dificultades?

## La familia, fuente de apoyo

La familia es la unión de personas con un proyecto de vida, con sentimientos de pertenencia, intimidad, apoyo mutuo, cuidados. Por eso las familias son tan importantes. Toda persona tiene una familia de origen, donde nace y/o crece y una familia elegida, la que construye como su propio proyecto de vida.

## Personas diversas, familias diversas

Las familias siempre han sido diversas como diversas son las personas:

- . Una persona sola, joven o mayor,
- . Una madre o padre con hijas/os, abuelas/os con nietas/os, tía/os con sobrinas/os,
- . Una pareja, de igual o distinto sexo, sin o con hijas/os biológicas/os, acogidas/os, adoptadas/os, ...
- . Pareja separada que convive con otra y aporta su descendencia,
- . Pareja separada que sigue conviviendo,
- . Personas amigas que conviven y se sienten familia,
- . Cualquier otra realidad.

## La familia, fuente de conflictos

Las familias, con toda su diversidad, pueden ser la mayor fuente de apoyo de cualquier persona pero también la mayor fuente de estrés. Las crisis y conflictos forman parte de las relaciones familiares.

En algunos momentos del ciclo de la vida suelen producirse **acontecimientos estresantes, críticos y/o conflictivos** que requieren un reajuste:

*Un nacimiento, la adolescencia de algún miembro, emancipación, enfermedad temporal o crónica, muerte, cambio de domicilio, pérdida del trabajo, violencia familiar, consumo de drogas, problemas de salud mental, dependencia, separación, divorcio, ...*



Todas estas situaciones críticas o difíciles son retos y oportunidades para transformar la realidad familiar en una realidad que se adapte y que permita seguir viviendo, en la medida de lo posible, con bienestar.



# Fomentando los buenos tratos entre mujeres y hombres desde la familia

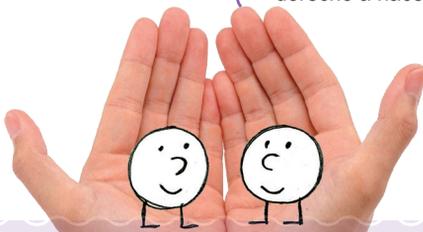
Además de las cifras tan alarmantes de mujeres asesinadas por sus parejas, es frecuente encontrarse relaciones entre adolescentes donde se producen episodios de dominación, control e incluso violencia física y verbal.

Las actitudes de discriminación hacia la mujer y los comportamientos agresivos son conductas adquiridas, por tanto podemos cambiarlas y modificarlas.

Las niñas y niños imitan valores de igualdad, convivencia, respeto, libertad si se les ofrece la oportunidad para ello. Va a depender de los modelos que seamos capaces de ofrecerles.

## ¿QUE PODEMOS HACER POR LOS BUENOS TRATOS?

- Evita los gritos, insultos y las descalificaciones para resolver los problemas de convivencia familiar.
- No uses el castigo físico: no resuelves nada, crea resentimiento y no les enseñas cómo comportarse adecuadamente. La violencia se imita.
- Ofrece mensajes positivos sin tener en cuenta su sexo: ¡de mayor podrás ser lo que quieras!
- Muéstrales tu amor mediante abrazos, besos y palabras.
- Presta atención a sus conductas positivas y házselo saber: “¡Me gusta mucho cuando hablas de ese modo!
- Ofrece modelos para expresar sus sentimientos: “Perdóname, no estuvo bien lo que hice”. “Algunas veces yo también me enfado” “Estoy un poco triste pero se me pasará” “Veo que estás muy enfadado, mejor hablamos más tarde”
- Pon atención al lenguaje que utiliza tu hija/o en sus conversaciones, así podrás conocer sus actitudes y corregirlas.
- Fomenta que participe en actividades variadas con grupos diversos para evitar que dependa de una sola actividad o persona.
- La casa es de todos los que viven en ella. Distribuye las tareas domésticas entre toda la familia.
- Permite que los niños sean tiernos, atractivos, limpios, hacendosos, habladores, soñadores, asustadizos, ordenados.... Recuérdales que para llorar hay que ser muy valiente.
- Permite que las niñas sean atrevidas, dinámicas, divertidas, valientes, decididas, deportistas, duras, fuertes ...
- Respeta su derecho a tener su propia imagen, así nadie le impondrá cómo debe vestirse o actuar.
- Enséñale que su cuerpo es suyo y nadie tiene derecho a hacerle daño, ni decidir sobre él.



**Muéstrale que quien hace daño es siempre la persona responsable y no la víctima. EDUCAR EN LA IGUALDAD ES UN RETO. Ayudar a las familias a conseguirlo es obligación de todo el mundo.**



# Cuando Mamá y Papá se separan

## Consejos prácticos

### Carta a papá y mamá:

Queridos papá y mamá:

Aunque no lo creais, me doy cuenta de que entre vosotros las cosas no funcionan desde hace tiempo. Cuando tengáis claro separaros y no vivir juntos, me gustaría que me lo dijerais los dos a la vez y me contéis las decisiones que habéis tomado.

Me gustaría que me dijéseris que me seguís queriendo, que queréis que me lleve bien con los dos y que me ayudaréis con los problemas que puedan surgir.

Voy a necesitar que me tranquilicéis y me digáis que todo esto no es por mi culpa. Y también os pido que mi vida no cambie mucho.

Os necesito a los dos, teneros me dará seguridad.

Sé que puede ser difícil, pero por favor, no os criticéis ni peleéis por vuestros problemas delante de mí, me hacéis daño.

También os voy a pedir que no me utilicéis contra el otro, ni como intermediario. Es injusto que yo tenga que elegir entre uno u otro, porque os quiero a los dos.

Aunque os estéis separando, sigo siendo vuestro hijo.

Por favor, no me tratéis como lo que no soy: una pareja, un amigo. Viviré en casas diferentes y en las dos necesitareé normas y límites.

Aunque os parezca extraño, no me deis todos los caprichos.

Tenéis que saber que el que viva con uno no significa que no quiera al otro. No me preguntéis continuamente lo que hago en la otra casa.

Ahora, a mí me tocará aprender a respetar vuestra nueva vida.

Un beso muy fuerte,

Luis



**Aunque una pareja se rompa  
la familia puede seguir unida.  
Pero esto va a implicar un esfuerzo.  
Si tenéis claro que os vais a separar,  
o bien no lo habéis decidido aún, quizá os  
podría ser útil una orientación profesional.**



# Llegó la adolescencia y ¿ahora qué?

- ¿Te gustaría mejorar la relación con tu hija/o?
- ¿Te cuesta mantener las normas y los límites?
- ¿Sientes cansancio de pelear y discutir para que ordene su cuarto, pase menos tiempo con el ordenador o se duche?

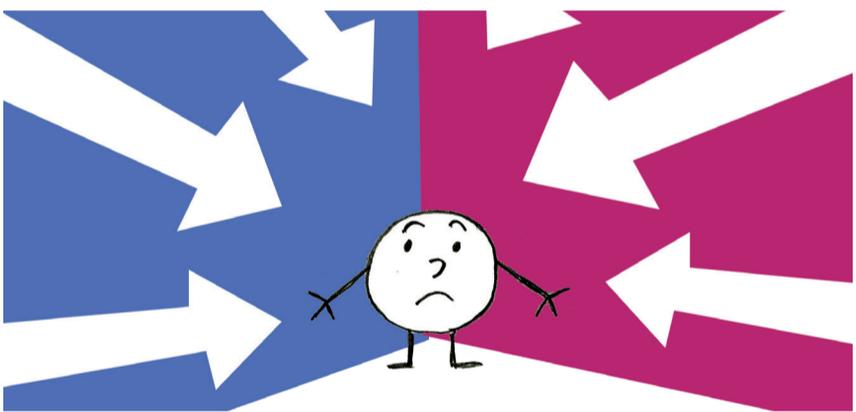
La ADOLESCENCIA es un periodo natural del proceso vital de nuestras/os hijas e hijos. Es una etapa de profundos cambios y por eso puede convertirse en un momento difícil para toda la familia.

Cuestiones que anteriormente no suponían ningún problema, como el uso del teléfono o los deberes, comienza a ser origen de verdaderas discusiones y enfrentamientos.

Aparecen además temores nuevos: el grupo de amistades, la independencia, la sexualidad, el consumo de drogas...

Estos cambios desconciertan a la familia que no sabe cómo afrontarlos. ¡¡Parece que nada funciona!!.

**CALMA,**  
porque tu hija/o sigue necesitando de tu presencia y guía



**SÍ**

**FUNCIONA CON LA ADOLESCENCIA**

- Tener paciencia.
- Hablar, hablar y hablar. Es importante mantener la comunicación abierta: Busca el momento y el lugar para hablar.
- Utiliza formas y tonos adecuados.
- Concreta al máximo los acuerdos: qué tiene que hacer, cuándo, cómo.
- Si no se cumplen, pide explicaciones y aplica las consecuencias negociadas.
- Felicita el cumplimiento de los compromisos.
- Elogiar, halagar: Fíjate en sus esfuerzos y en todo lo bueno que hace.
- Conocer y supervisar lo que hacen, con quién lo hacen y el uso del tiempo libre.
- Ser consistente: Establece normas y límites claros sobre lo que se puede o no hacer.
- Hacer que asuman responsabilidades y confiar en su capacidad para tomar sus decisiones.
- Compartir actividades. Pasarlos bien juntos.

**NO**

**FUNCIONA CON LA ADOLESCENCIA**

- Entrar en discusiones, amenazas, enfados permanentes ...
- Decir continuamente lo que tienen que hacer sin escuchar su opinión.
- Recompensar "por anticipado" antes de que cumplan con su compromiso.
- "Sobornar" para que dejen de hacer algo inadecuado.
- Permitir las malas conductas sin que haya consecuencias para reparar el daño.
- Hacer lo que ellos y ellas mismos pueden y deben hacer.
- Ceder ante sus presiones.

**Llegó la adolescencia,  
y ¿ahora qué?**



## Consejos de adolescentes a sus madres/padres

**“Los jóvenes de hoy aman el lujo, tienen manías y desprecian la autoridad, responden a sus padres, cruzan las piernas y tiranizan a sus maestros”**

Sócrates, filósofo griego (Siglo V a. c)

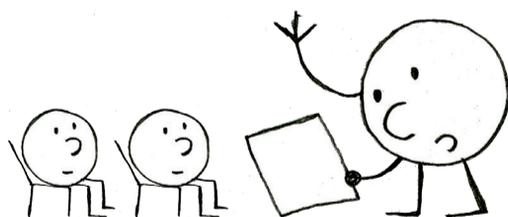


- **No me des todo lo que te pida,**  
a veces sólo pido para ver hasta cuánto puedo conseguir.
  - **No me grites,**  
me enseñas a hacerlo a mí también, y yo no quiero gritar.
  - **No me des siempre órdenes...**  
Si me pidieras las cosas, lo haría más rápido y con más gusto.
  - **Cumple las promesas, buenas o malas...**  
Si me prometes un premio dámelo, pero también si es un castigo.
  - **No me compares con nadie,**  
especialmente con mis hermanas/os. Valórame por lo que soy.
  - **No cambies de opinión tan a menudo sobre lo que debo hacer,**  
decidete y mantén esta decisión.
  - **Déjame valerme por mí misma/mismo,**  
si tu haces todo por mí, yo nunca podré aprender.
- 
- **Cuando haga algo malo, no me exijas que te diga por qué lo hice,**  
a veces ni yo mismo lo sé. Ayúdame a corregirlo.
  - **Trata de comprenderme y ayudarme:**  
cuando te cuente un problema no me digas que no tienes tiempo para tonterías o eso no tiene importancia.
  - **No digas mentiras delante de mí ni me pidas que las diga por ti,**  
aunque sea para sacarte de un apuro, me harás sentir mal y perder la confianza en lo que me dices. Trátame con la misma amabilidad y cordialidad con la que tratas a tus amistades.
  - **Cuando te equivoques en algo, admítelo.**  
Crecerá la opinión que yo tengo de ti y me enseñarás a admitir mis equivocaciones también.
  - **No me digas que haga una cosa que tú no haces,**  
Recuerda que tú eres mi modelo.
  - **Y sobre todo, quíereme y muéstramelo,**  
aunque tú no lo creas necesario, es importante para mí.  
Te quiero mucho, papá. Te quiero mucho, mamá.

Está claro que lo que se hace en la familia tiene una influencia notable en la conducta adolescente, de manera que si “cambiamos cambiarán”, pero sin olvidar que “si cambian, cambiamos” de ahí estos consejos útiles.

Las/os adolescentes que mantienen con su familia una relación de cariño y confianza, se sienten con mayor seguridad, saben respetar y establecer vínculos más estables con el resto de personas.

Igualmente, las familias que son capaces de adaptar las reglas familiares (normas y límites) para favorecer un mejor desarrollo de sus adolescentes, pero sin perder su identidad como familia, tienen una mayor satisfacción en su tarea educativa.



**Pero ATENCIÓN:**

**Hay problemas que si no se resuelvan a tiempo, tienden a empeorar produciendo alteraciones en las relaciones familiares.**



# Prevenir el consumo de drogas desde el medio familiar

Las drogas están fácilmente a nuestro alcance: en la publicidad, en nuestros hogares, en nuestros momentos de ocio. Forman parte de nuestras vidas y de nuestras formas de relacionarnos con los demás.

¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestras/os hijas/os a enfrentarse a la presión del entorno hacia el consumo de drogas?

**FOMENTAR** la capacidad para tomar decisiones, asumir responsabilidades, mejorar autoestima,...

**OFRECER** modelos afectivos de convivencia en el hogar.

**FORTALECER** lazos familiares compartiendo el tiempo libre y buscando experiencias divertidas más allá de las obligaciones cotidianas.

La tarea no es fácil. Educar nunca lo ha sido. Pero no temas: intentarlo ya es, en sí mismo, un paso en la dirección correcta.

No te sientas abrumada/o si no eres un modelo perfecto.

**Para prevenir que tu hija/o consuma drogas, contribuye a que en la familia exista:**

## Clima familiar positivo

- Fomenta un ambiente familiar donde se respire afecto y apoyo: dile con frecuencia cuánto la/le quieres, con palabras y con gestos.
- Cuando le encuentres portándose bien, díselo.
- Mantén un diálogo fluido y sincero: escucha con interés cuando te hable; pregunta por sus cosas; comparte tus propios sentimientos.
- Animala/le a mantener su propio criterio a pesar de la opinión de los demás: eso le ayudará a resistir la presión del grupo.

## Normas familiares claras

- Que sean realistas, que se puedan cumplir, que dejen claro qué se tiene que hacer, que no cambien a cada momento, que sean importantes por sí mismas y no dependan de nuestro estado de ánimo y coherentes entre sí.
- Que se adapten a su edad y que puedan ser negociadas cuando llega la adolescencia.
- Las normas familiares están hechas para ser cumplidas, NO las pongas si no vas a ser capaz de hacerlas cumplir.
- Presta atención y elogia cada vez que cumpla con las normas establecidas.
- No permitas el incumplimiento de las normas.
- Elimina privilegios o impón algún tipo de sanción por su conducta inadecuada.

## Buen uso del tiempo de ocio

- Realiza actividades divertidas y variadas conjuntamente, eso favorece la cohesión familiar.
- Fomenta el disfrute de actividades variadas con grupos diversos para evitar que dependa de una sola cosa o persona. Las actividades que sirven para ayudar a las demás personas (voluntariado, medio ambiente...) pueden ser muy útiles.
- Promueve que disfrute del tiempo libre a través de alguna afición que pueda hacer en solitario.
- Integra a sus amistades en el grupo familiar.
- Trata de ser un modelo en el uso y disfrute del tiempo libre: practica deportes, asiste a actos culturales, desarrolla alguna afición u hobby.



**Prevenir del consumo de drogas desde el medio familiar**

# Cuidarse para cuidar



**Cuidar es una conducta natural y satisfactoria pero muy estresante, a veces. CUIDAR es importante, pero más aún lo es CUIDARSE.**

La persona que cuida de un familiar en situación de dependencia tiene que hacer frente cada día a una gran cantidad de tareas que, en muchas ocasiones, desbordan su capacidad. Y muchas veces en secreto llegan a tener sentimientos de culpabilidad, ansiedad, desconcierto, cansancio, frustración...

Dada la alta dedicación que exige el cuidado de una persona en situación de dependencia, las cuidadoras y cuidadores se ven afectados en todos los ámbitos de la vida cotidiana: familiar, amistades, tiempo de ocio...

## Derechos de las personas cuidadoras

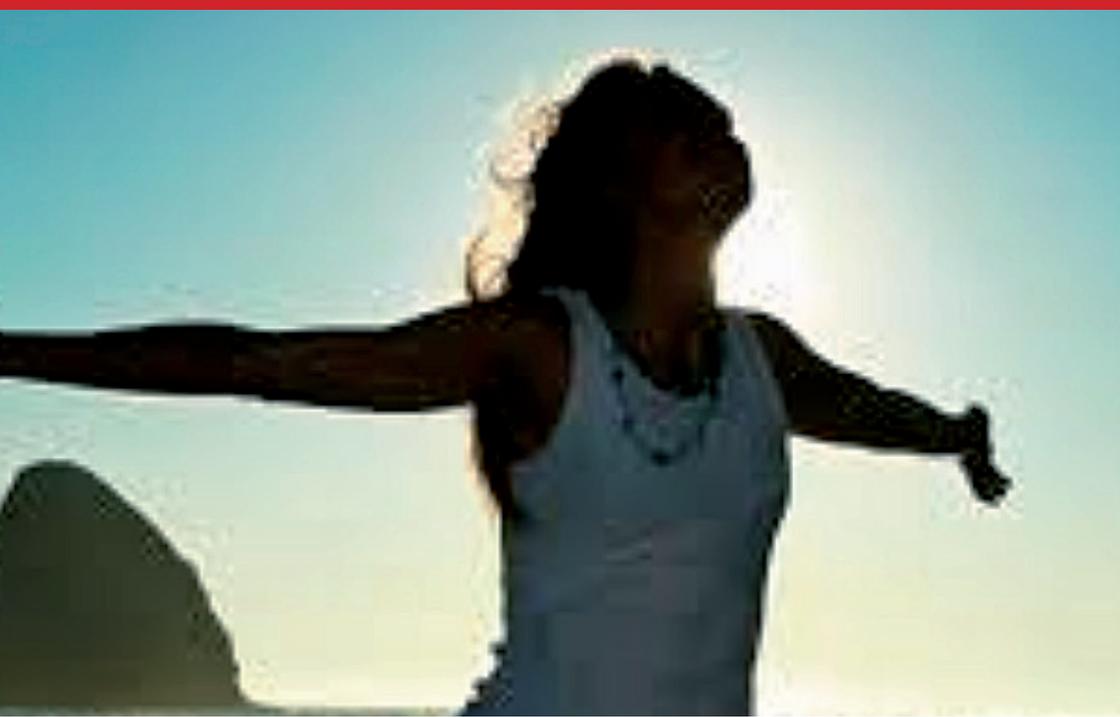
### TENGO DERECHO A

- Cuidarme. Esto no es un acto de egoísmo. Me ayudará a cuidar mejor a mi ser querido.
- Buscar ayuda en otras personas a pesar de que mi ser querido no quiera o ponga impedimentos. Sólo YO sé donde están mis límites respecto a mi nivel de energía y fuerza.
- Mantener aspectos de mi vida que no incluyen a la persona a la que estoy cuidando. YO sé que hago todo lo que está en mis manos para esa persona y tengo derecho a hacer cosas sólo para mí.
- Enfadarme, estar triste y expresar sentimientos de rabia o enfado.
- Rechazar cualquier intento de mi ser querido de manipularme a través de sentimientos de culpa, enfado o depresión.
- Recibir consideración, afecto, perdón y aceptación por lo que hago en mis tareas de cuidado, al mismo tiempo que ofrezco lo mismo a cambio.
- Sentir orgullo de lo que he logrado y aplaudir el coraje que a veces he necesitado para cubrir las necesidades de mi ser querido.

	Nunca	A veces	Siempre
¿Se estresa al tener que cuidar a su familiar y tener además que atender otras responsabilidades?	1	2	3
¿Cree que la situación actual afecta a su relación con otras personas de una forma negativa?	1	2	3
¿Siente que su salud se ha visto afectada por tener que cuidar de su familiar?	1	2	3
¿Siente que ha perdido el control sobre su vida desde que se está haciendo cargo del cuidado de su ser querido?	1	2	3
En general, ¿siente mucha sobrecarga al tener que cuidar de su familiar?	1	2	3

Adaptado de "El estrés en cuidadores de mayores dependientes" (Crespo y López, 2007. Ed. Pirámide)

**Si has obtenido una puntuación superior a 7 ... PIDE AYUDA.**



## Deja de sufrir, ¡¡¡comienza a vivir !!!

**Imagínate que estás pilotando un barco en alta mar. Bajo el barco, ocultos a la vista, hay una horda de demonios, todos con enormes garras y dientes afilados como navajas. Estos demonios tienen muchas formas distintas.**

Algunos demonios son **emociones**, como la culpa, la ira, la desesperación. Otros son **recuerdos** de las ocasiones en las que has fracasado, has hecho algo mal o te han hecho daño. También hay **pensamientos** como “es demasiado difícil” o “fracasaré”. Algunos de ellos son **imágenes mentales** en las que te ves haciendo algo mal o en el momento en que alguien te rechaza. Otros son **fuertes impulsos** de beber demasiado, fumar, hacerte daño o comer en exceso.

Y, por último, otros son **sensaciones desagradables** como una opresión en el pecho o un nudo en el estómago.

Mientras mantengas el barco a la deriva en alta mar, los demonios permanecerán abajo. Pero si te diriges a tierra firme, saldrán reptando de debajo del puente, mostrando sus colmillos y amenazando con hacerte pedacitos.

Entonces, haces un trato: **“Si vosotros, demonios, permanecéis fuera de mi vista, mantendré el barco a la deriva en alta mar”**.

Los demonios acceden y todo parece ir bien... pero sólo por algún tiempo. El problema es que, al final, te cansas de estar en alta mar y deseas ir a la costa. Te aburres y sientes soledad, tristeza, resentimiento y angustia. Ves otros barcos que navegan hacia la costa, pero no el tuyo. Pero los demonios ¡desean seguir en alta mar!, así que en cuanto pones rumbo a tierra, trepan al puente y comienzan a amenazarte otra vez.

**Los demonios no te pueden causar ningún daño físico. Solo pueden gruñir y protestar. Su poder reside en lo que tu creas que ellos pueden hacerte. Si te das cuenta de ello, ¡¡¡eres libre.!!!**

### EL PROBLEMA ES QUE

con demasiada frecuencia consentimos que los demonios nos disuadan de dirigir nuestra vida en la dirección que queremos... y, en lugar de navegar hacia la orilla, nos mantenemos a la deriva en alta mar.

**Si piensas que  
además de estas  
recomendaciones  
necesitas un poco  
más de ayuda...**

**Acude a tu  
Centro Municipal de Servicios Sociales Comunitarios**

**ALBAYZIN 958180015**

CTRA. DE MURCIA, 53

**BEIRO 958180028**

PLAZA CIUDAD DE LOS CÁRMENES

**CENTRO 958180097**

C/PALACIOS Nº1

**CHANA 958180064**

C/DOCTOR MEDINA OLMOS S/N

**GENIL 958180055**

AVDA. CERVANTES Nº29

**NORTE 958180094**

PLAZA REY BADIS S/N

**RONDA 958180059**

C/JULIO VERNE, Nº10

**ZAIDÍN 958130985**

C/ANDRÉS SEGOVIA Nº60.



AYUNTAMIENTO DE GRANADA  
FAMILIA, BIENESTAR SOCIAL, IGUALDAD,  
EDUCACIÓN Y JUVENTUD.