

ÍNDICE

PRÓLOGO	11
ORGANIZADORES PREVIOS	15
¿Qué es la educación emocional?	15
Funciones de las habilidades emocionales	16
Competencias parentales	17
TDAH y entorno: una relación bidireccional	18
Creciendo juntos	20
1. CARACTERÍSTICAS: ¿de qué? ¿de quién?	21
Infancia	24
Niñez	26
Adolescencia	31
El papel de los padres	35
2. NECESIDADES DEL NIÑO	37
Explicando a su hijo o hija qué le pasa	43
No sin mis padres	45
Hij@s digitales.com	47
El juego: mucho más que pura diversión	49
3. LA ESCUELA	53
Implicación de los padres en la vida escolar	53
Acuerdo entre el tutor familiar y el tutor escolar	55
Compañeros y, opcionalmente, amigos	58
La amenaza del acoso escolar	61

4. HERMANOS	63
Celos	65
Mi hermano tiene TDAH	68
Los padres como mediadores	70
Promover una relación cordial entre los hermanos	72
5. ¿QUÉ NECESITAMOS LOS PADRES?	75
Conformidad <i>versus</i> admisión	80
Una perspectiva beneficiosa	81
Compaginarse para aunar esfuerzos	82
La importancia de una actitud renovada	84
Perseverancia y evaluación	85
¿Qué activa el detonador?	87
Tratando con nuestras emociones	88
Afrontamiento y recuperación ante el estrés	91
Sin miedo	92
6. LO QUE COMPARTIMOS	95
Cimientos para un buen funcionamiento familiar	96
Coincidencia genética	101
Identificar emociones	102
Construir una relación positiva	108
7. ABORDAJE DE SITUACIONES	113
Estilos parentales	114
Dirigir nuestras buenas intenciones	116
Itinerario para orientar nuestra actuación	121
<i>Empezar por el principio</i>	121
<i>Identificar el problema y definirlo claramente</i>	121
<i>Generar soluciones. "Tormenta de ideas"</i>	123
<i>Anticiparnos a las contiendas</i>	124
<i>Niño no hagas eso. ¿Y qué hago?</i>	126

<i>Favorecer las respuestas positivas</i>	127
<i>Prepararse para hallar soluciones a nuestras preocupaciones</i>	130
<i>Tándem padres-hijo</i>	131
<i>Tiempo fuera ¿para quién?</i>	132
<i>Equilibrar el ambiente en busca de la estabilidad</i>	135
<i>Entre dos aguas</i>	137
<i>Explosión emocional</i>	141
<i>Allanar el diálogo</i>	141
Estructura de apoyo para el desarrollo de aptitudes	142
<i>Organizar un entorno que favorezca el equilibrio</i>	145
<i>Enseñar a nuestros hijos a hallar soluciones de forma autónoma</i> ...	149
<i>Desarrollo de habilidades narrativas</i>	152
Si mi hijo no responde a mis elogios y aprobación como refuerzo	152
Economía de fichas	152
El contrato conductual	154
8. EL CASTIGO: NI NECESARIO NI SUFICIENTE	157
9. CONSIDERACIONES FINALES	161
REFERENCIAS	165