

2021. "Año de Consumación de la Independencia y la Grandeza de México":

ORIENTACIÓN A PADRES DE FAMILIA DE HIJOS CON DISCAPACIDAD MÚLTIPLE EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIOADAPTATIVAS Y AFECTIVAS.



AUTORAS:

T.S WENDY BARRIOS LUNA

PSIC. REYNA CRUZ MINOR

SAN JOSÉ VILLA DE ALLENDE, MÉX. 26 DE ABRIL DE 2021.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA
DIRECCIÓN GENERAL DE INCLUSIÓN Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO
SUBDIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA VALLE DE BRAVO
ZONA ESCOLAR E022 DE EDUCACIÓN ESPECIAL
C.A.M. No. 95 "HELEN KELLER"

ORIENTACIÓN A PADRES DE FAMILIA DE HIJOS CON DISCAPACIDAD MÚLTIPLE EN EL DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIOADAPTATIVAS Y AFECTIVAS.

El ser humano, desde el principio de su infancia y a lo largo de su vida va adquiriendo una serie de habilidades, aprendizajes y competencias que hacen de un individuo una persona autónoma e independiente frente a lo que demanda la sociedad. En este sentido, buscar y fomentar la independencia de las personas con discapacidad es una cuestión de derechos humanos. Así como, potenciar la autonomía es básico para mejorar su calidad de vida y aumentar su autoestima. Y es que una discapacidad afecta a todas las esferas de la vida, tanto a la familiar como a la laboral o a la social, y nos enfrenta a retos diarios en todos estos ámbitos.

Diferentes autores, textos e investigaciones manejan la idea de que ninguna persona con discapacidad puede ser autónoma totalmente, en ciertas áreas o aspectos necesitará del apoyo de otras para desenvolverse. Sin embargo, la encomienda es desarrollar todas aquellas que la persona pueda alcanzar y sobre todo aquellas esenciales de sobrevivencia como lo son las habilidades para la vida y las habilidades sociales-emocionales.

Es importante mencionar que el desarrollo de estas habilidades no se puede lograr de forma aislada, tiene que existir un trabajo colaborativo y constante de todos los agentes que intervienen con la persona con discapacidad, partiendo de su ámbito familiar, acompañado de las sugerencias y estrategias de los profesionales en educación especial y de la sociedad en sí.

Es por ello que el presente escrito pretende exponer la importancia del trabajo colaborativo entre familia y escuela, así como la orientación y atención que se realiza desde las funciones de Trabajo Social y Psicología a los padres y madres de familia en cuanto al desarrollo de habilidades para la vida y habilidades afectivas; esto en el Centro de Atención Múltiple No. 95 "Helen Keller", ubicado en el municipio de Villa de Allende, Estado de México; en donde se atienden alrededor de 56 alumnos y alumnas con diferentes discapacidades, trastornos del desarrollo y problemas de aprendizaje o

conductuales, desde preescolar hasta formación laboral, cuyas edades oscilan de los 4 a los 22 años de edad.

Este escrito se divide en dos subtemas el **primero Habilidades socioadaptativas: Habilidades de autonomía y para la vida diaria** y el segundo **Desarrollo de habilidades afectivas**, en ambos se describen los sustentos de la intervención y orientación que se realiza con los padres de familia en materia de desarrollo de habilidades y la forma que como se realizan estas acciones.

1. Habilidades socioadaptativas: Habilidades de autonomía y para la vida diaria

La discapacidad no es algo que uno tiene, ni algo que uno es y tampoco es un trastorno médico o mental. Es un estado de funcionamiento que incluye los contextos en los cuales las personas funcionan e interactúan, por lo que se puede decir que la definición propuesta requiere un enfoque multidimensional y ecológico que refleje la interacción de la persona con sus ambientes, así como los resultados referidos a la persona en esa interacción, relacionados con la independencia, las relaciones, la participación educativa y comunitaria y el bienestar personal. (Verdugo 2003, citado en “Formación para la vida independiente, Down España 2013)

Un modelo de apoyos proporciona una estructura para la organización y mejora de elementos de funcionamiento humano que son interdependientes y acumulativos, e incluye la planificación y uso integrado de estrategias de apoyo individualizado y recursos que acompañan los múltiples aspectos de la actuación de la persona en contextos múltiples. (Verdugo y cols. 2013 citado en “Formación para la vida independiente, Down España 2013).

Ahora bien, resulta necesario comentar que la situación actual que nos aqueja a todos, la pandemia del COVID-19 que aún está latente en nuestro municipio, estado e incluso en todo el país, vino a desestabilizar esos procesos o esas estructuras de enseñanza aprendizaje y del desarrollo de habilidades que se trabajan dentro del espacio escolar como tal.

Esta situación nos obligó a replantear y modificar nuestra práctica y nuestra intervención con los alumnos. Nosotros los profesionales, nos convertimos en guías y supervisores de los padres y madres de familia, quienes desde casa han tomado el papel de monitores y ejecutores principales de estrategias e incluso de algunas didácticas de manera informal.

Sin embargo, dentro de todos los estragos de esta situación, podemos rescatar el énfasis e importancia que dieron las autoridades educativas para priorizar el desarrollo de las habilidades para la vida y de la educación socioemocional; el aprovechar el tiempo en casa y la convivencia familiar para crear estos ambientes de “enseñanza y aprendizaje”, y aprovechar estos meses de confinamiento para tener avances en estos ámbitos, que anteriormente se tenían en segundo plano.

Contextualizando la situación actual y tomando en cuenta lo que estos autores proponen, se trabaja partiendo de las necesidades específicas que presentan los alumnos, así como de las condiciones en las que se encuentran como consecuencia de la discapacidad que tienen, de sus contextos familiares, de las posibilidades económicas y del nivel educativo que presentan sus padres y madres, aprovechando de todos los recursos de los que disponen para contribuir al desarrollo de estas habilidades de independencia y autonomía.

Es importante hacer la distinción entre habilidades de autonomía y de la vida diaria, ya que estas dos son en las que hacemos énfasis en el trabajo profesional, dentro del CAM donde laboramos. Las habilidades de autonomía se refieren a las actividades cotidianas de las que todo el mundo participa tan independientemente como le sea posible, en la familia, en la comunidad, la escuela y la sociedad.

Las habilidades para la vida diaria, son identificadas como habilidades de vida en el hogar, refiere que incluye el cuidado de la ropa, casa, jardín, preparar y cocinar comida, planificar y presupuestar la compra, tomar medidas de seguridad y programar el horario del día, así como asociar destrezas de orientación, comunicación, interacción y funciones académicas. (AAMR 1997, citado en “Desarrollo de habilidades adaptativas: autonomía y vida diaria, en adolescentes con discapacidad intelectual, tesis de Díaz Vallejo, 2009”).

El trabajo de intervención comienza en la **planificación docente**, donde conociendo las necesidades específicas de los grupos y de los alumnos, se plantean actividades que los padres y madres de familia puedan llevar a cabo, con instrucciones concretas, utilizando materiales de casa, promoviendo el reciclaje y el aprendizaje mediante el juego.

Teniendo la planificación como base y a sabiendas de que nuestros grupos son multidiversos y multigrado, se realizan los ya conocidos ajustes razonables estos centros en una planificación centrada en la persona, tomando en cuenta sus habilidades para adaptar las actividades de acuerdo a sus condiciones, teniendo objetivos específicos por alumno de una sola actividad aumentando o disminuyendo el nivel de complejidad según sea necesario.

Como se mencionó anteriormente, se hace énfasis en las habilidades de autonomía y en las habilidades para la vida diaria, siendo el hogar el espacio perfecto para desarrollarlas ya que cuentan con los ambientes y escenarios correctos de contexto real del alumno.

Tomando en cuenta en estas definiciones y retomando la idea que se comentaba al principio sobre la importancia del trabajo colaborativo familia y escuela, el replanteamiento de la intervención escolar que existe como consecuencia del confinamiento por la pandemia, se han llevado a cabo diversas estrategias para aprovechar la estadía en casa y desarrollar estas habilidades tan importantes, orientando y reorientando a los padres y madres de familia que desde casa las están llevando a cabo. Las cuales se mencionan a continuación:

Instrucciones

Las instrucciones que se brindan a los padres y madres de familia para llevar a cabo las actividades que desarrollan habilidades de autonomía y habilidades para la vida y el hogar, son claras, sencillas y concretas. Utilizando un lenguaje no técnico y apoyado de una lista de tareas, la cual debe de realizar paso a paso.

Hábitos y rutinas

El aprendizaje basado en rutinas se lleva a cabo cuando el niño participa activamente en las diferentes partes de la rutina. Las rutinas son actividades que siguen un orden predecible, son consistentes, y ofrecen una estructura a la vida del niño. (Rodríguez-Gil, 2010). Las rutinas dan el contexto en el que el niño puede aprender, además de construir y organizar sus experiencias. Dentro de este “plano”, el niño aprende habilidades y conceptos específicos y, al mismo tiempo, relaciona estos conceptos a través del marco establecido por la rutina. Las rutinas son prácticas, tienen un principio, una parte media y un final y, debido a su consistencia, pueden desarrollar la anticipación.

Además, las rutinas pueden tener significado para el niño y pueden permitir que cualquier niño con cualquier nivel de capacidades, participe en todo o en una parte del proceso. Por ello, se plantean rutinas de autocuidado e higiene, donde tienen que lavarse la cara, ponerse crema, lavarse los dientes, lavar manos, peinarse, etc. Situando al niño en tiempo, partiendo el día en mañana, tarde y noche. Sugiriendo a los padres de familia, constancia y estructura en sus rutinas, fomentando horarios y actividades diarias.

Delimitar el apoyo

Se plantea a los padres de familia lo que él alumno debe de realizar, se puntualiza que el objetivo principal de estas actividades es desarrollar en ellos autonomía e independencia. Se reitera el ser guías y monitores de ellos, que les permitan explorar y equivocarse, aprendiendo de sus errores. Que se trata de un proceso lento para algunos, pero necesario para todos. Se recomienda apoyar de forma gradual de más o menos, hasta que sus hijos puedan realizarlo por sí mismos.

Materiales

Los materiales deben ser reales y realizar prácticas reales, por ello se recomienda a los padres de familia utilizar todo lo que tengan en casa. Evitando la compra y adaptando sus espacios para lograr los aprendizajes. El uso del baño, los espejos, artículos de limpieza, prendas de ropa, la cocina, trastes y alimentos, materiales de limpieza como escoba, trapeador, son las figuras principales para el desarrollo de estas habilidades.

Tono de voz e instrucciones

Como se mencionó anteriormente, como consecuencia del confinamiento por la pandemia del COVID-19 que nos aqueja, ha sido imposible regresar a las escuelas de forma presencial, por lo que se han tomado medidas como el “Aprendizaje a distancia” para garantizar el derecho a la educación de todos las alumnas y alumnos, se han optado por utilizar diversos medios para hacer llegar información de la escuela a la familia y viceversa. Siendo las imágenes y videos nuestra principal herramienta que permite visualizar como los padres y madres de familia llevan a cabo las actividades, sugerencias y recomendaciones que se les brindan, haciendo retroalimentaciones de igual forma, a la distancia por medio de llamadas, mensajes de textos y audios.

Uno de las dificultades que encontramos con los padres de familia en cuanto a dar instrucciones a sus hijos, es el tono de voz y la forma como se lo dicen, por eso se dan retroalimentaciones como: usar un tono de voz adecuado, dar instrucciones una a una o de acuerdo a su nivel de ejecución, evitar los regaños, gritos o cualquier tipo de violencia. También el llevar a cabo la asignación gradual de tareas, comenzando con actividades sencillas y reducirlas a actividades específicas y con un nivel de dificultad más elevado.

Acompañamiento y motivación

Los padres y madres de familia, al igual que todos están pasando por un momento de cambio, donde además de sus labores y quehaceres del hogar o el trabajo, tienen que llevar a cabo las actividades de sus hijos, que, si bien existían participación para realizar actividades en casa antes del confinamiento, ahora es una obligación y un deber para todos ellos. Aunado a eso, los problemas familiares a los que se enfrentaron como la perdida de seres queridos, la perdida de trabajo, la desestabilización en la rutina y los problemas económicos o monetarios, generan en ellos altos niveles de ansiedad y estrés.

Por eso resulta sumamente importante realizar ese acompañamiento, que sientan que estamos con ellos y que como profesionales estamos para apoyarlos y para velar por la educación de sus hijos. Establecer relaciones de confianza donde puedan comentar sus problemas, inquietudes y temores es muy importante, anteponer el dialogo a distancia

como mediador para resolver problemas y sobre todo tener constancia en el contacto, no dejar que se pierda o se debilite.

La motivación para que realicen las actividades también es un factor importante para tener buenos resultados, agradecer su apoyo, reconocer sus logros, brindar sugerencias, retroalimentaciones y reorientar su práctica habla de un compromiso y una atención para con ellos y sus hijos. Por eso no está por demás enviar mensajes, audios y realizar llamadas de reconocimiento y agradecimiento, incitándolos a llevar a cabo las actividades planteadas recalcando los objetivos, en este caso lograr esta independencia y autonomía que tanto anhelamos, tanto ellos como padres y madres de familia como nosotros como profesionales y ver a nuestros alumnos crecer y desarrollarse con plenitud.

Desarrollo de habilidades afectivas

¿Qué es la educación emocional? “La Educación Emocional es un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral.” (Bisquerra 2010). Será necesario desarrollar los conocimientos y habilidades sobre las emociones para que nuestro alumnado sea capaz de afrontar los retos que se les planteen en el día a día.

Una de las principales prioridades en el presente tiempo por el cual estamos atravesando es fomentar el desarrollo emocional para nuestros alumnos de educación especial, para ir desarrollando las bases de una oportuna intervención y así lograr con ello una convivencia integradora, igualitaria e inclusiva necesaria para el desarrollo de nuestros alumnos y así poder lograr un desarrollo favorecedor en su vida adulta lo más autónoma posible.

El principal objetivo de la educación emocional es el desarrollo de competencias emocionales. ¿Qué son las competencias emocionales? Es el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. Dentro de las competencias emocionales esta la conciencia y la regulación emocional,

autonomía emocional, competencias sociales, habilidades de vida y bienestar. Lo que se pretende con nuestros alumnos es que logren adquirir las principales competencias emocionales para así poder ser inmersos de manera efectiva en el entorno social al poder reconocer y expresar las emociones que manifiestan e identificar el principal detonante que las origina para poco a poco poder regular sus reacciones y puedan lograr una convivencia armónica.

Para lograr un desarrollo de competencias emocionales se requiere de una práctica continua en los diferentes ámbitos en los cuales se desarrolla el alumno. Por ello la educación emocional se inicia en los primeros momentos de la vida e ir reforzando así como estar presente en cada una de las etapas de los alumnos a lo largo de su vida. Trabajando de acuerdo a las características de cada uno e ir incrementando la apropiación de nuevos conceptos desde la formación de educación inicial, primaria, secundaria y formación laboral y trabajar en conjunto en el contexto familiar.

Como ya se mencionó anteriormente es muy importante que desde niños aprendan las competencias sociales básicas; y se observa que la escuela es un fuerte pilar donde se han de enseñar y en el cual todos compartimos un sentido de corresponsabilidad siendo agentes activos en la formación de nuestros alumnos.

Según Bisquerra (2010), la educación emocional es también una forma de prevención inespecífica. Esto quiere decir que es importante saber identificar los factores de riesgo que intervienen en las emociones, ya que muchos problemas tienen un importante componente emocional. Para ello, se trabajarán las competencias sociales y emocionales básicas como puede ser entre ellas: autoestima, autocontrol, habilidades sociales, habilidades de solución de conflictos, habilidades de comunicación, que actúan como factores preventivos. Para de esta manera construir también un bienestar de forma que sea menos probable la presencia de comportamientos de riesgo.

Las habilidades emocionales son aprendidas, en el caso de personas con discapacidad no hemos de dar nada por supuesto en cuanto a su conocimiento y en su manera de

adquirirlo, ya que sus limitaciones les impiden alcanzar habilidades que otros niños adquieren espontáneamente. Hemos de enseñarles cada habilidad dejando que los alumnos la practiquen y no darla por aprendida hasta que demuestren que sean capaces de hacerlo y que lo hacen habitualmente en distintos entornos sociales. Tenemos que ser conscientes de que las personas con discapacidad necesitarán más tiempo que otras para adquirirlo y de un reforzamiento constante y permanente.

Como docentes debemos de favorecer en nuestros alumnos aquellas habilidades para la expresión de las emociones para ello es fundamental saber que tenemos que comunicar al resto de personas cómo nos sentimos en cada momento, además de esperar que la otra persona reaccione con empatía, y comprenda nuestro estado de ánimo. Para los niños con ciertas discapacidades intelectuales se les dificulta un poco ya que no saben controlar sus emociones, utilizando reacciones desproporcionadas que no se ajustan a la situación en la que se encuentra o que están viviendo.

Ahí es donde impacta el trabajo del docente en ayudarle primeramente en identificar las distintas emociones principales como: alegría, enojo, tristeza, miedo y calma así como los cambios fisiológicos que generan en nuestro organismo y cuerpo de manera interna y externa para brindarles las herramientas necesarias para la expresión de dichas emociones con las personas de su entorno y dar estrategias para que poco a poco puedan llegar a un estado de calma al emplear técnicas de relajación como la flor y vela, tortuga, etc.

Los procesos de aprendizaje porque se adquieren las habilidades sociales así como afectivas, los cuales procuramos plasmarlos en la planeación mediante las indicaciones sencillas tomando en cuenta las características de nuestro alumnado y tomar en cuenta la emulación así como nunca olvidar dar el reconocimiento positivo en aquellos aspectos en donde los alumnos den su mayor esfuerzo lo cual favorece a una motivación intrínseca y por ende dará mejores resultados para promover su aprendizaje y esa motivación por continuar aprendiendo y que sean más frecuentes aquellas conductas positivas. Algunos aspectos a tomar en cuenta para dichas habilidades son:

Enseñanza directa. Transmitiremos los aprendizajes mediante instrucciones sencillas que los niños puedan interiorizar. Para esto comprobaremos que todos están prestando atención, que comprenden dichas instrucciones y que tienen la capacidad necesaria para llevar a cabo dicha conducta. Tendremos en cuenta las características y limitaciones de los alumnos en todo momento.

1. **Modelado o aprendizaje por medio de modelos.** Nos referimos con este apartado al aprendizaje vicario o por observación. Los aprendizajes entran mucho más fácilmente por los ojos. Por esto tenemos que cuidar nuestros comportamientos si somos modelos a seguir. Educamos con lo que decimos, con lo que hacemos y con lo que somos fundamentalmente. Al igual que les decimos a los niños lo que tienen que hacer, tenemos que intentar comprometernos a hacerlo también nosotros mismos.

2. **Práctica de conducta.** Se aprende practicando y ensayando, así nos aseguraremos de que son capaces de actuar adecuadamente en diferentes situaciones, contextos y con distintas personas. Las habilidades aprendidas deben ensayarse también fuera de la escuela, ya que, si sólo se aprenden de forma ficticia, se olvidan fácilmente.

3. **Reforzamiento de las conductas adecuadas y “castigo” o retirada de atención inadecuadas.** Debemos tener en cuenta que muchas veces, los alumnos con ciertas discapacidades suelen hacer “mal” las cosas para llamar la atención. Para ello hay que servirse de la retirada de atención en algunas ocasiones. Debemos ser generosos en los elogios, procurando estar más pendientes de las conductas adecuadas que de las equivocadas.

4. **Retroalimentación** haciendo siempre elogios a las conductas correctas, pero también eludiendo lo que se puede y debe mejorar, utilizando siempre críticas constructivas y midiendo la manera de corregir dichas conductas.

5. Moldeamiento o aprendizaje por aproximaciones sucesivas.

Descompondremos las conductas en pequeños y sencillos pasos para ir practicando y reforzando cada uno de ellos, prestando primero ayuda en todos y cada uno de los pasos. A medida que se van ensañando, esa ayuda se va retirando, hasta que el alumno sea capaz de realizar todos los pasos con autonomía.

Se han trabajado con los padres de familia algunos aspectos antes mencionados, así como llevar un registro cada que el alumno o alumna presenta una conducta inapropiada cómo reaccionar de manera agresiva para lo cual es necesario identificar aquel factor que detona dicha conducta y hacer una revisión si el factor es el mismo en todas las situaciones o varía.

Se les brindan estrategias como las que se mencionaron en el texto anterior y damos seguimiento a distancia todo ello con la finalidad de erradicar dichas conductas y que se vea favorecido siempre el alumno para poder ser incluido plenamente en los diversos contextos en los cuales se desarrolla. La educación emocional sigue una metodología eminentemente práctica (dinámicas de grupos, autorreflexión, razón dialógica, juegos, relajación, respiración, música, arte, etc.) con el objetivo de favorecer dichas competencias emocionales, así como el desarrollo integral de las personas.

La educación emocional debe contar con las madres y padres de familia ya que juegan un papel esencial en el desarrollo de estas competencias. La primera educación emocional que recibe él bebe es de sus padres. La educación de las competencias emocionales en la familia tiene como objetivo final conseguir un hogar caracterizado por la paz, la armonía y la felicidad, todo ello se puede alcanzar si sus miembros gozan de bienestar personal y sus relaciones con el resto de los miembros de la familia son satisfactorias y positivas.

Se trata de proporcionar y poner en práctica en el día a día, técnicas y recursos específicos, simples, prácticos y cotidianos para padres e hijos y conseguir así vivir de una forma más positiva con la familia y reducir efectos negativos de algunas emociones, como la ira y el estrés. Los padres de familia deben comprender que ayudar al desarrollo emocional de sus hijos, significa prepararlos para el presente y para el futuro, lo cual implica ayudarles a desarrollar diversos aspectos como la regulación de emociones (controlar aquellas emociones negativas y generar emociones positivas), la autoestima y autonomía emocional, el sentido de la responsabilidad acorde a nuestros alumnos con discapacidad, la tolerancia a la frustración, la aceptación de los límites y los fracasos, etc.

La educación emocional en las familias se puede llevar a la práctica a través de estrategias formativas diversas, en concreto, podemos distinguir dos dimensiones de la intervención con las familias: En la escuela a partir de acciones presenciales como red de padres que se implementa en nuestra zona escolar. Otro aspecto es a distancia a partir de actividades que se realizan en casa. Estas actividades se pueden recomendar y comunicar a través de documentos diversos (infografías, artículos, videos, etc.) la finalidad de las actividades es facilitar recursos a las familias, con la interacción de ayudarles en un crecimiento personal, para que así puedan ayudar mejor al desarrollo integral de sus hijos.

A manera de conclusión, el espacio familiar debería ser una actividad formativa complementaria de la educación formal. La educación en la infancia y adolescencia, debe complementarse con la formación de sus respectivas familias. Las escuelas y las familias deben de trabajar y cooperar por un objetivo en común el cual es la educación de los niños para formar seres humanos íntegros que puedan desarrollarse de manera plena en su entorno. Sin duda, la familia debe servir de guía en el proceso hacia la independencia. Es bueno acompañar en todas las etapas e ir "soltando" poco a poco para lograr que los niños, niñas y jóvenes en situación de discapacidad tengan una vida plena. Vale decir que algunos procesos del desarrollo serán más lentos que otros. Pero la finalidad siempre es que los alumnos logren desenvolverse en el mundo con el mismo desplante que cualquier otra persona. Y nuestra responsabilidad como profesionales es dar ese

acompañamiento, orientación y motivación a las familias, dotándolas de herramientas y conocimientos que les permitan trabajar con sus hijos y desarrollar estas habilidades que son necesarias para todos.

BIBLIOGRAFIA

Díaz Vallejo, G. (2009). Tesis: Desarrollo de Habilidades Adaptativas: Autonomía y Vida Diaria en Adolescentes con Discapacidad Intelectual, D.F, México.
<http://200.23.113.51/pdf/26180.pdf>

Down España. (2013). Formación para la Autonomía y la Vida Independiente, España.
https://www.sindromedown.net/wp-content/uploads/2014/09/144L_guia.PDF

Rodríguez Gil. (2010). El aprendizaje Basado en Rutinas, California.
<http://files.cadbs.org/200001061-4a4e34b48d/RoutineBased.spanish.pdf>

Verdugo Alonso, M. Á. (2006). Programa de Habilidades de la Vida Diaria. España, Salamanca.
<https://sid.usal.es/idocs/F8/FDO13084/habilidadesdelavidad.pdf>

Bisquerra R. (2011). Educación Emocional Propuesta Educativa para Educadores y Familias (1ed.). Bilbao: Desclée De Brouwer.