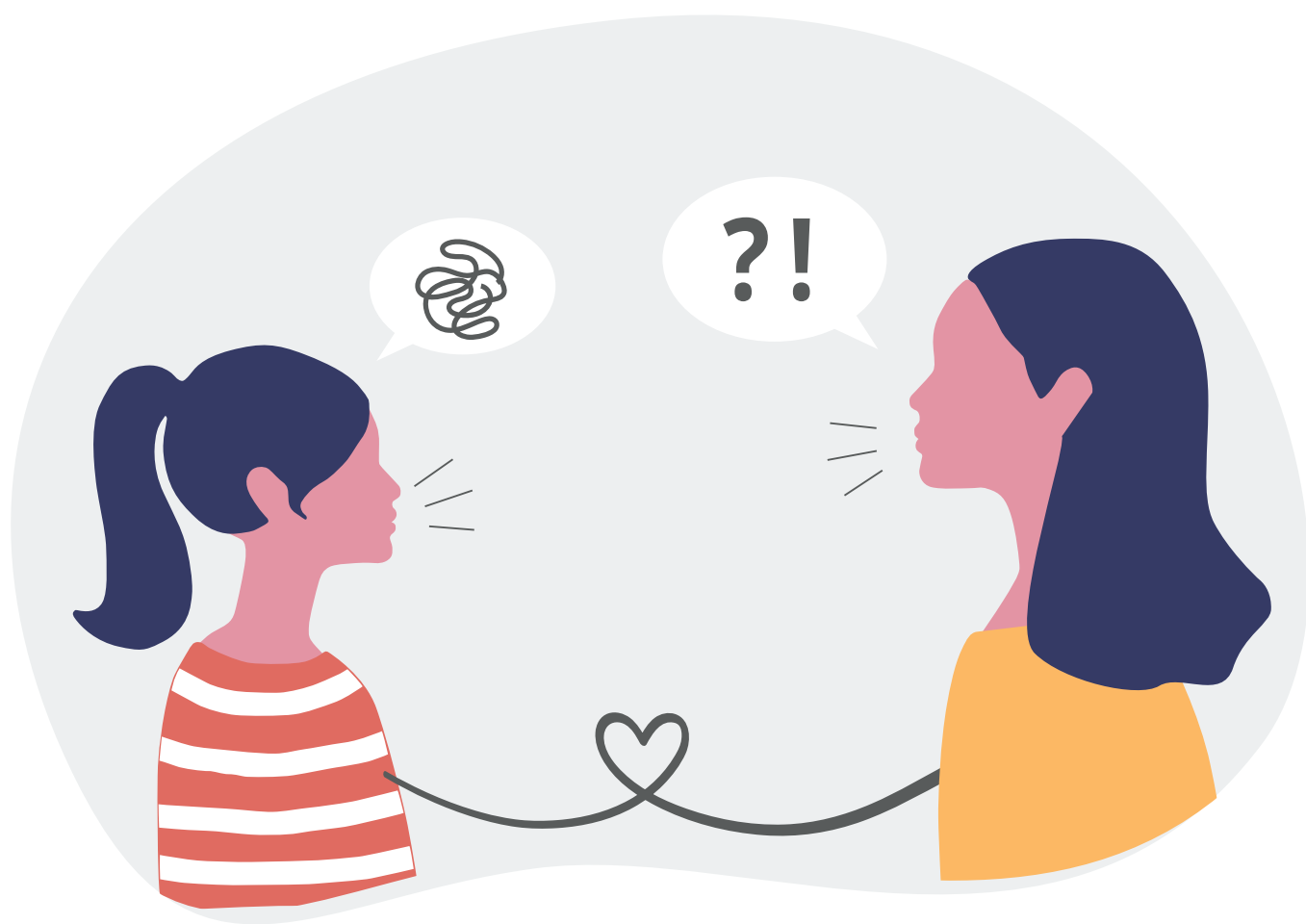


GUÍA DE PARENTALIDAD POSITIVA



#CuidemosLaSaludMental



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	2
ÁMBITO AFECTIVO Y VINCULAR	3
> Vinculación	3
> Comunicación familiar	5
> Autoestima	7
> Empatía	8
ÁMBITO EDUCATIVO.....	10
> Autonomía.....	10
> Límites	11
> Resolución de conflictos	13
> Habilidades cognitivas	14
HABILIDADES PARA LA VIDA Y REGULACIÓN EMOCIONAL.....	17
> Autorregulación y tolerancia a la frustración	17
> Solución de problemas	18
> Prosocialidad	19
> Mentalización	20
IMPLICACIÓN Y BÚSQUEDA DE APOYOS	22
> Autorreflexión y autocuidado de padres y madres	22
> Autoeficacia de los padres y las madres.....	23
> Diferenciación entre parentalidad y conyugalidad	24
> Atención al cuidado del desarrollo personal	25
ORGANIZACIÓN DE LA VIDA COTIDIANA	27
> Establecimiento de un entorno seguro	27
> Actividades de la vida diaria	29
REFERENCIAS.....	30

INTRODUCCIÓN

Ser padres y madres, cuidar y criar a un hijo o hija de una forma que le posibilite una vida segura, plena y satisfactoria, es una tarea compleja e ilusionante.

Las competencias necesarias para llevarla a cabo no están naturalmente inscritas en nuestro ADN; como todas las habilidades aprendidas a lo largo de la vida, las competencias parentales se pueden adquirir, desarrollar y perfeccionar a lo largo del trabajo como progenitores.

Esta pequeña guía ¹ está formada por pautas divididas por **ámbitos**, para una mayor claridad en la exposición. Pero en el desarrollo de un individuo todos los aspectos se influyen, y los aprendizajes dentro de un área afectan a otras características del funcionamiento de la persona.

Estos ámbitos se corresponden con las cinco áreas del **Cuestionario de Autoevaluación de las Competencias Parentales** al que esta guía responde. Estos son: Afectivo y vincular, Educativo, Habilidades para la vida y regulación emocional, Implicación y búsqueda de apoyos, y Organización de la vida cotidiana. Además, dentro de cada ámbito, hay subapartados concretos. Cada uno de ellos contiene pautas y recomendaciones en tres niveles:

- Un nivel de eficacia **básico** de las competencias parentales: en color **rojo**.
- Un nivel de eficacia **medio** de las competencias parentales: en color **amarillo**
- Un nivel de eficacia **alto** de las competencias parentales: en color **verde**.

De esta forma tan visual, cada madre y padre que se acerque a esta Guía de Parentalidad Positiva, podrá acceder a todas estas recomendaciones, con el fin de ponerlas en práctica en su vida cotidiana y continuar evolucionando en sus competencias parentales.

Principios generales:

- Ser el **modelo** de lo que se intenta enseñar/transmitir, es la mejor manera para que el aprendizaje se desarrolle y se automatice (prohibir que los/as hijos/as fumen con un cigarrillo en la mano, no será eficaz.)
- Los padres y las madres no sólo son modelos, también son clave en la **interpretación del mundo** de sus hijos/as.
- A los/as hijos/as no solo se les educa con lo que se les dice, sino con lo que se hace y **cómo se hace**.
- Los aprendizajes son **graduales**, aunque a veces durante el desarrollo hay saltos más visibles en habilidades específicas. Hay que acompañarlos con **paciencia** y disminuyendo poco a poco el apoyo proporcionado, aumentando así su autonomía y autoestima.
- No todo lo dicta la biología, y no todo lo plasma el ser humano. Hijos e hijas nacen con un temperamento propio, que influye en el entorno que buscan y crean. Por otro lado, mucha parte la hace el ambiente que les rodea. El trabajo de crianza está en ir estructurando el **entorno** para moldear el **temperamento** hacia una personalidad sana y una vida feliz.

¹ La información contenida en esta guía está basada en la experiencia y la obra del director clínico del Programa Recurra Ginso, el Doctor Don Javier Urra Portillo.

ÁMBITO AFECTIVO Y VINCULAR

> Vinculación

El vínculo que se crea con hijos e hijas es probablemente la herramienta más potente que se le puede dar para desarrollar una personalidad sana, afrontar las dificultades de la vida y llegar a ser persona satisfechas y felices.

El vínculo representa la manera de vivir la relación, y depende de las modalidades en que se interactúa con el/la pequeño/a desde los primeros meses.

Satisfacer las necesidades fisiológicas y de cuidado del/a niño/a.

Es fundamental que padres y madres estén pendientes y presentes para responder a las necesidades fisiológicas del bebé y lactante en los primeros meses, para que él/ella vaya experimentando la sensación de un mundo que responde a sus deseos, necesidades y que responda a sus llamadas

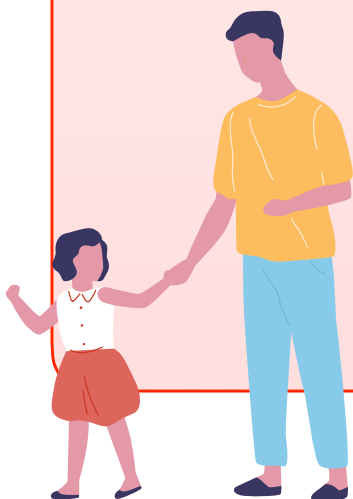
Proporcionar un entorno cálido a través de un contacto físico cariñoso.

La primera modalidad de instaurar el vínculo es a través del cuerpo, con una cercanía cálida, cómoda y cariñosa, que da contención física a los estados de ánimo incómodos (tristeza, miedo, dolor, etc.) para el/la pequeño/

Estar cómodos/as con las expresiones y verbalizaciones de afecto.

Expresar tranquilamente el afecto también verbalmente, decir “te quiero” sin vergüenza y con naturalidad.

No usar la amenaza de retirar el afecto para que los/as hijos/as cumplan las normas. No interrumpir la relación en ningún momento, ni siquiera en los momentos de conflicto.



No hay que utilizar el vínculo, el afecto, la relación, como moneda de intercambio para obtener obediencia. Asimismo, no hay que manifestar una interrupción en la relación cuando el/la niño/a hace algo que no debería o que decepciona/enfada a los/as padres/madres: alejarse, hacerles sentir solos/as, hacerles percibir que sus acciones y errores pueden romper el amor que se tiene hacia ellos/as es muy negativo. Cuando actúan mal, se les puede comunicar que lo han hecho mal y que por ello habrá una consecuencia/castigo, sin

Apoyar la exploración del/a niño/a hacia el mundo, representando un punto de referencia estable y disponible al que poder volver y acudir cuando necesario.

Apoyar la exploración del/a niño/a, acompañándole y previniendo peligros, sin sobreproteger; hay que dejar que aprendan a caer, para aprender que pueden volver a levantarse. El rol de los cuidadores no es evitarles “las caídas” (así simplemente se le deja incapacitados ante el mundo exterior lleno de posibilidades de caídas), si no estar presentes en las caídas para acompañarlos/as en el dolor y susto, y apoyarles en aprender cómo volver a levantarse.

Adaptar las reacciones a lo que el/la niño/a pueda tolerar, gestionando las emociones propias y ayudando a los/as chicos/as a tolerar y manejar las suyas.

Los/as pequeños/as no siempre saben cómo reaccionar a ciertas cosas que les sorprenden, y por ello miran a sus figuras de referencia para entender qué pasa y cómo reaccionar. En estos casos, es importante transmitir una emoción adecuada, con una intensidad que el/la niño/a pueda tolerar. Por ejemplo, cuando caen y buscan la mirada de padre/madre antes de empezar a llorar, una cara muy asustada del progenitor se reflejará en un mayor susto por parte del/a niño/a.

Adaptar los momentos educativos al estado emocional y receptividad del/a chico/a.

Así como no es positivo sobreprotegerles, tampoco lo es regañarles con un “te lo dije” si se hacen daño. Es más eficaz respetar el momento de duelo, estando cerca y conteniendo su malestar de forma cálida y, cuando estén receptivos, ayudarles a entender qué ha pasado, por qué se han hecho daño y cómo pueden evitarlo.

Transmitir amor incondicional también en situaciones de conflicto.

La adolescencia pone al/a chico/a en una posición complicada, en que su necesidad de individualización, de búsqueda y definición de su identidad fuera del espacio familiar, se balancea con una necesidad presente, aunque más escondida, de aceptación y de amor incondicional por parte de los progenitores. En esa fase es importante seguir transmitiendo que a pesar del desacuerdo que los padres y las madres puedan tener con algunas decisiones y conductas del/a joven, el afecto queda preservado.

Importante: la adolescencia es también una etapa que permite volver a poner en juego y en discusión lo que se ha construido en la niñez, ya que hay ciertos cambios en el funcionamiento y la estructura cerebral en este período. Mientras que, por un lado, esto conlleva cierto riesgo, ya que lo construido puede verse más frágil, por otro lado, también implica una posibilidad de volver a definir las dinámicas relacionales, optando por unas más funcionales y adaptativas, si es necesario.

> Comunicación familiar

Una buena capacidad de comunicar es la base de habilidades sociales y relaciones interpersonales respetuosas.

Es un ejercicio que empieza desde la edad más temprana, antes de la adquisición del lenguaje, ya que la comunicación tiene una parte no verbal que, sobre todo en las primeras etapas de vida, cubre un rol principal

Estimular todos los aspectos de la comunicación desde muy temprano.

Desde muy temprano, es positivo acompañar los momentos de cuidado con verbalizaciones acordes al lenguaje corporal y a las expresiones faciales (por ejemplo, no acompañar palabras de afecto positivo con una expresión enfadada o asustada).

Actuar una escucha activa para incentivar la comunicación.

Prestar atención a lo que el niño o la niña quieren comunicarnos, a su manera, cuando aún no saben hablar. Para asegurarse de haber entendido bien su voluntad y sus necesidades, es importante observar si, después de nuestra “respuesta” a su iniciativa comunicativa, la reacción que manifiesta es adecuada. Por ejemplo, si el/la niño/a coge nuestra mano y nos lleva hasta la cesta donde está la pelota, y nosotros sacamos el tren, su reacción de desacuerdo debería hacernos entender que no ha obtenido lo que quería, es decir que ha habido un problema de comunicación. Una comunicación eficaz precisa la capacidad de una escucha activa y el éxito en los intentos comunicativos refuerza los esfuerzos de comunicación.

Proporcionar un ambiente respetuoso en que sentirse cómodos/as a la hora de expresarse.

Ser un ejemplo de comunicación respetuosa y sincera es primordial. Observar a los demás comunicar abiertamente en el ambiente familiar, entre adultos, con otros/as hijos/as, representa la huella en la que se amoldará la manera de comunicar del/la niño/a, aunque hay que tener presente que cada persona, y por eso también cada niño y niña, nace con un temperamento específico, que se puede mostrar como diferentes formas de comunicación.



Tener claro y ser claros/as sobre lo que pueden elegir los/as chicos/as y lo que no.

Una comunicación abierta y respetuosa procede, por otro lado, de una consciencia clara de la diferencia entre lo que puede estar sujeto a los deseos del niño o niña y lo que no. El momento de la cena, o las normas para estar en la mesa, no son objeto de discusión, aunque está bien explicar el porqué de ciertas normas. Explicar el porqué de las cosas ayuda al/a menor a entender que cada cosa tiene un motivo, que así pueden llegar a generalizar y aplicar en otras situaciones; además es un modelo de cómo argumentar. Por otro lado, con qué juego jugar durante el tiempo dedicado a los juegos o qué actividad extraescolar elegir, son temas en los que es importante involucrar el/la niño/a, dando posibilidades concretas y asequibles. De esta forma, se estimula al/la niño/a en la toma de decisiones “por su cuenta”, con el apoyo de padres y madres para que considere pros y contras de cada decisión. Así se estarán estimulando más competencias a la vez: comunicación, razonamiento para la toma de decisión y autonomía.

Establecer momentos y espacios aptos para temas “formales”.

Es positivo instaurar una comunicación informal, pero también establecer unos momentos y unos espacios en que hablar de temas “formales”, como los estudios, las relaciones, los problemas, etc.

Prestar atención a la coherencia entre los distintos aspectos de la comunicación.

La comunicación está hecha de aspectos no verbales también. Es fundamental que los padres y las madres tengan bien claro su estado emocional a la hora de comunicar algo, ya que el lenguaje corporal suele escapar más fácilmente que las palabras a nuestro control, pero aun así sigue transmitiendo un mensaje. En caso de no coincidir el contenido de las palabras con el lenguaje corporal, el resultado puede ser una comunicación confusa. Por ejemplo, un mensaje del tipo “estoy preocupada por lo que has hecho” acompañado por expresiones faciales de rabia, transmite al/la niño/a una información poco clara. Además, si es una dinámica repetida en el tiempo, podría generar un aprendizaje equivocado sobre la naturaleza de ciertas emociones. Por lo tanto, recordar prestar atención a que todos los aspectos de la comunicación sean acordes entre ellos, es decir, transmitan el mismo mensaje.

Ser congruentes con lo hablado y aceptar que hay edades y temas que es sano no compartir con los padres/madres.

Una comunicación abierta y congruente es una herramienta para ganarse la confianza de los hijos y las hijas, para que, cuando el grupo de pares influya mucho en los pensamientos y decisiones del/a menos, estos/s sientan que pueden contar en casa lo que les pasa. Los padres y las madres deberían estar receptivos, sin ser invasivos. Hay temas que es sano que los y las adolescentes no compartan con los progenitores (primer amor, miedos, ideas sobre su aspecto físico, etc.).

Utilizar la comunicación como herramienta para el desarrollo de la mentalización.

Una comunicación abierta permite desarrollar la conciencia de otros puntos de vista. Es importante preguntar a los y las menores por su punto de vista, su idea, pero también es importante entrenarlos para escuchar a los demás. De esta forma, van dándose cuenta de la existencia de otro mundo fuera de su mente, de otras mentes que opinan, desean y necesitan cosas distintas; y este aprendizaje permite la interrelación. Para desarrollarlo, los adultos han de hablar de lo que opinan, sienten y desean, así como ayudar a los y las pequeños/as a poner palabras a lo que sienten. Cuando son más pequeños y pequeñas, esto se puede hacer intentando interpretar sus estados a través de sus expresiones y reacciones físicas, y comentándolo (por ejemplo: “veo que estás asustado/a”, “creo que te has enfadado/a”, “qué contento/a estás”), luego habrá que ir solicitando que ellos/as mismos/as intenten identificar lo que están sintiendo, apoyándoles a través de más opciones si no saben expresarlo de forma espontánea.

> **Autoestima**

La autoestima representa la valoración que cada persona hace de sí misma. Es una idea que se desarrolla en base a las experiencias vividas y se ve influenciada por cómo los padres y las madres crían a hijos e hijas. Es inevitable que, unos padres y unas madres que sientan un sentido de autoeficacia más fuerte, tengan más probabilidad de transmitir esta positividad y confianza en uno/a mismo/a también a su prole. La autoestima, además, influye en el desarrollo cognitivo, social y emocional de una persona, ya que una autoestima adecuada es la base para tolerar los fracasos y perseguir en los esfuerzos hacia los objetivos, así como una baja autoestima dificulta la confianza en sus facultades y la toma de decisión por miedo al error.

Remarcar los alcances y pequeños avances.

La autoestima se trabaja días tras días, valorando las pequeñas cosas positivas, que es necesario subrayar y apreciar.

Evitar comparaciones con los demás.

Es emocionalmente frustrante y racionalmente inútil compararse con personas distintas. Además, puede dejar pasar la idea de competición, que no ayuda al desarrollo de la capacidad de pedir ayuda.



Trasmitirle que lo que piensan dicen y hacen, cuenta.

Tener en cuenta en cada ocasión posible lo que los hijos y las hijas opinan, les transmite importancia.

Normalizar el error.

Remarcar que los fallos son partes necesarias del camino hacia el objetivo, para que aprendan que no lograr algo a la primera es normal.

Fracasar no corresponde a ser un fracaso.

Mostrar que también los adultos de referencia pueden equivocarse o fracasar en algo, sin dejar de ser personas valiosas. Es



> Empatía

La empatía representa uno de los alcances más avanzados en el desarrollo emocional de niños y niñas. Para ello hay que pasar por distintos pasos.

Estimula la confianza con las emociones y el mundo emocional propio y ajeno.

Hay que estimular en los/as pequeños/as la confianza con las emociones, a través de una comunicación fluida sobre ellas. Como hemos indicado en el apartado de “Comunicación”, padres y madres pueden aprovechar cualquier momento para dar un matiz emocional a las situaciones, indicando como se sienten y como creen que se siente el/la niño/a y, cuando éstos/as tengan la capacidad, solicitar que expresen ellos mismos/as lo que sienten, proporcionando alternativas si aún no llegan a hacerlo de forma espontánea.

Incentivar la familiaridad con aspectos corporales de las emociones.

Es importante enseñar a observar/escuchar el cuerpo, ya que el lenguaje de las emociones pasa a través de él. Por ello, juegos de expresiones de emociones, poner caras según la emoción indicada, subrayar el aspecto corporal de las emociones (“me parece que tienes cara de...” o “a veces cuando estoy triste siento un peso aquí”) pueden ser formas útiles de “entrenar” a las emociones y a sus manifestaciones.

Aumentar la comprensión de aspectos más sofisticados del mundo emocional, como la ambivalencia.

Los cuidadores pueden ser el modelo de una mayor complejidad afectiva, para que los niños y las niñas vayan aprendiendo, por ejemplo, la ambivalencia emocional hacia ciertas personas y situaciones.

Verbalizar razonamientos sobre desencadenantes y estrategias de manejo de las emociones.

Más allá del ejemplo, es importante verbalizar los pensamientos sobre las emociones, ya que esto estimula la capacidad para relacionar causas y efectos y posibilita el aprendizaje de estrategias de manejo: “eso que ha pasado me ha hecho sentir así”, “necesito dar un paseo al aire libre para sentirme mejor”, “cómo te ha sentado esta cosa? A mí me ha sentado...”

Comprender y enseñar a los/as jóvenes que las emociones son pasajeras.

Es importante tener presente y transmitir que las emociones varían a lo largo del tiempo, muchas duran pocas horas, o cambian en intensidad. Además, hay que tener presente que, a lo largo de la vida, la misma emoción cambia de forma, sintiéndose y expresándose de manera distinta.

Enseñar que todas las emociones son igual de importantes, que es posible “ser amigos” de las emociones incómodas y que no hay que huir de ellas.

Enseñar a “ser amigos de/estar en las emociones”, todas, incluida las más complicadas, es una cosa extremadamente necesaria a la hora de desarrollar la capacidad de autorregulación y manejo de las emociones. Hay que estimular una relación tranquila con todas las emociones, sin intentar huir de las más incómodas como la tristeza, la rabia o el miedo. Todas estarán siempre presentes y todas tienen su función. Es necesario darles la importancia necesaria para aprender de ellas y no temerlas.

Afinar las competencias emocionales en las relaciones con los demás.

Finalmente, estas competencias, unidas a las experiencias de socialización con más personas, permiten la capacidad de comprender el estado de ánimo de los demás en determinadas situaciones, leyendo sus expresiones corporales, consiguiendo “ponerse en la piel de” sabiendo que no corresponde con lo que uno/a mismo/a está sintiendo. Es decir, empatizar.



ÁMBITO EDUCATIVO

> Autonomía

El desarrollo de la autonomía e independencia de los/as hijos/as se construye día tras día y va de la mano con la estimulación de su autoestima.

Dar y ajustar tareas a la edad.

Es bueno darle tareas adecuadas a la edad, acompañándole con paciencia y tolerancia, como hemos visto en “Actividades de la vida diaria”.

Responsabilizar a los/as chicos/as de sus cosas.

En edad escolar, responsabilizarles con respecto a lo que tiene que ver con el colegio (los horarios, los materiales, los deberes, etc.)

Enseñar los riesgos para promover la independencia.

Como hemos visto en el apartado “establecimiento entorno seguro”, cuando niños y niñas empiezan a moverse fuera de casa es positivo enseñar los riesgos, para fomentar la autonomía y el razonamiento. Por ejemplo, dirigir su atención al semáforo y su función cuando se va por la calle.

Apoyar la toma de decisión autónoma.

Estimular a que tomen decisiones personales por ellos/as mismos/as, ayudándoles en la consideración de pros y contras.

Enseñar la responsabilidad y la importancia de su aportación.

Estimular la toma de un rol dentro de la distribución de las tareas en ámbito familiar, para que aprendan la responsabilidad que deriva de su deber, así como la satisfacción de su aportación al sistema familiar.

Reforzar la individualidad.

Respetar la individualidad, sobre todo durante la adolescencia, y estimular el pensamiento independiente desde pequeños/as, para que puedan tener un punto de vista personal fuerte y no sufran por la necesidad de conformarse al grupo.

Estimular pensamiento crítico.

Incentivar el pensamiento crítico, tanto verbalizando razonamientos y motivaciones, como preguntando su punto de vista sobre las situaciones del día a día.

> Límites

Establecer límites es proporcionar a los hijos e hijas protección, un sentido de seguridad, una guía para afrontar la vida y una referencia a la que puede recurrir cuando esté en dificultad. Los niños y niñas a los que se les permite todo pueden pensar que no son importantes para sus padres.

En caso de parejas, ser alineados y compactos sobre los límites y las consecuencias de su incumplimiento.

En caso de parejas que conviven, es necesario que los límites puestos y las consecuencias que consiguen al no respetarlos sea las mismas con ambas personas. Hay que ser coherentes para que la norma sea interiorizada por el/la niño/a.

Utilizar indicaciones claras, concretas y breves.

Los límites deben de ser claros y concisos, expresando de forma concreta lo que nos esperamos y sus consecuencias al no respetarlos.

La consecuencia al incumplimiento tiene que ser inmediata y proporcional a la conducta.

Es necesario que el/la chico/a pueda entender claramente la conexión entre el incumplimiento de la norma y las consecuencias, por lo tanto, es importante que haya una proporcionalidad y una inmediatez temporal entre las dos cosas.

Adaptar los límites a la edad.

Los límites deberían ajustarse a la edad del/a chico, así como a su nivel de maduración y el nivel de desempeño en los distintos ámbitos.

Reforzar positivamente el cumplimiento de las normas.

Proporcionar un refuerzo positivo, como un cumplido, ayuda a que la conducta se vuelva a producir y se automatice.

Ser firmes y coherentes ante las rabietas.

Hay que tener paciencia y mantenerse firmes, incluso cuando el/la pequeño/a intenta más veces saltarse las normas. A menudo lo hacen para medir, poner a prueba. En estos casos, ser consecuentes, manteniendo un tono y unas maneras controladas y respetuosas.

Dar oportunidades para obedecer, por ejemplo, recordando o avisando.

Facilitar a los/as chicos/as el respeto de los límites a través de acciones preventivas, como recordatorio, es mejor que actuar después del incumplimiento, teniendo que castigar.

Asegurarse que el canal comunicativo esté abierto y activo al comunicar los límites.

Asegurarse que los hijos/hijas estén escuchando cuando les comunicamos las normas (establecer un contacto visual, no estar empeñados/as en otras actividades, esperarse un feedback en la comunicación).



Razonar los límites con los/as adolescentes y priorizar lo más relevante.

Con adolescentes, el establecimiento y el respeto de los límites suele resultar más complejo. Es aconsejable razonar y pactar con ellos las normas y centrarse en las conductas más relevantes que puedan ser dañinas para no hacer de cada desacuerdo una guerra.

Evitar fijarse sólo en lo negativo.

No es positivo centrarse sólo en los aspectos negativos. Frustra a los/as hijos/as, les puede hacer sentir insuficientes y equivocados/as y crea un clima disfuncional para el crecimiento.

> Resolución de conflictos

Los conflictos son parte de las relaciones y es importante entender y enseñar que los conflictos se pueden gestionar para que no se transformen en rupturas.

Evitar ser modelos de violencia.

Evitar solucionar los conflictos con la violencia para evitar que los/as chicos/as lo vean como una modalidad posible.

Enseñar a pedir disculpas.

Razonar con los/as chicos/as sobre las situaciones conflictivas y subrayar las consecuencias. Los adultos también tienen que pedir disculpas a los/as más pequeños/as si se equivocan.



Acompañar a los/as chicos/as en el manejo emocional.

Ayudar a los/as niños/as a “controlar” sus emociones antes de reaccionar. Ese paso necesita una buena competencia emocional de reconocimiento de emociones y autorregulación. Puede ser positivo acompañar al/a niño/a a través de unos pasos fijos (por ejemplo: 1. Respira hondo 5 veces; 2. Recuerda que no puedes hacer daño a los demás; 3. Intenta decir lo que sientes sin gritar; 4. Pide ayuda a un adulto presente; 5. Escucha a la otra persona).

Enseñar a ser sensibles y firmes, simultáneamente.

Hay que ser ejemplos de comunicación abierta y escucha activa. Ser firmes, como padres y madres, no significa ser insensibles.

Incentivar la resolución autónoma del conflicto por parte de los/as chicos/as, cuando sean capaces.

Cuando la situación lo permita (el motivo del conflicto no es grave, las capacidades de los/as chicos/as involucrados/as son suficientes y no hay grandes disparidades entre ellos/as), es positivo empujar a que lo solucionen buscando un acuerdo por su cuenta (estando pendientes, pero desde fuera).

Estimular la capacidad de negociación.

La habilidad de negociación se apoya en la mentalización, la empatía y la comunicación. Por lo tanto, estaría bien aprovechar los conflictos para entrenarla, haciendo que cada parte explique su punto de vista, que cada uno escuche la idea de la otra persona, y que juntos/as piensen a un acuerdo (guiarles en eso hasta que sea necesario).

Enseñar que el conflicto no es una ruptura con la otra persona.

Es fundamental que los/as chicos/as sientan que un conflicto no rompe una relación, y por ello es preciso que la primera relación de referencia, con padres y madres, no se vea afectada en su esencia (el afecto) con motivo de un conflicto, como ya se ha hablado en el apartado "Vinculación".



> Habilidades cognitivas

Con habilidades cognitivas se hace referencia a aquellas funciones básicas (y no por eso sencillas) que permiten a las personas desenvolverse en el entorno y adaptarse a ello. Problemas en las funciones cognitivas generalmente conllevan imposibilidad o dificultad en el desarrollo de competencias más complejas. El nivel alcanzable en el desarrollo de las habilidades cognitivas está influenciado por trastornos neurológicos, pero también puede verse afectado por trastornos afectivos, subrayando una vez más la importancia que la relación tiene en el desarrollo. Más allá de la base biológica, la estimulación cognitiva empieza desde el periodo del embarazo, y es fundamental la estimulación que el/la niño/a recibe durante la infancia y la adolescencia.

Adaptar y variar los juegos.

Proponer a los/as niños/as juguetes adecuados a la edad, que varían en formas, texturas, tamaños, colores, funcionamiento.

Preparar un espacio adecuado a sus actividades.

Proporcionar, además, un espacio apto para el juego, para que sea libre y seguro.

Utilizar cuentos e historias para estimular la imaginación y el lenguaje.

La narración ayuda a niños y niñas a ampliar su mundo más allá de lo que ven, y apoya al desarrollo del lenguaje.

Adaptar los estímulos a las habilidades atencionales alcanzadas.

Respetar las capacidades atencionales de cada edad, considerando los tiempos y los focos de atención abarcables.

Variar las actividades dentro y fuera de casa para estimular el interés y la curiosidad.

Diversificar los entornos y las actividades ayuda a que el/a chico/a haga experiencias distintas que incentivan la curiosidad.

Apoyar intereses personales.

Apoyar sus intereses y propensiones naturales, por ejemplo, hacia el deporte o una actividad artística, etc., para fomentar el desarrollo en los ámbitos que más les motivan.

Acompañar los momentos de cuidado y de juego con verbalizaciones.

De esta forma, se estimula el desarrollo del lenguaje y de la comunicación.

Seguir el liderazgo del/a niño/a en sus juegos de imaginación.

Acompañar los juegos simbólicos que hace, tomando parte en ellos y siguiendo la imaginación del/a niño/a.



Ir reforzando y estimulando los pequeños alcances en el habla.

Estimular el habla paso a paso. Cuando sea el momento adecuado para que empiece a producir palabras, es importante reforzar los esfuerzos para producir sonidos cuando pide algo. Por ejemplo, si quiere las pompas de jabón, en lugar de dárselas cuando las señala, se le repite despacito la palabra y espera a que pronuncie un pequeño sonido antes de entregárselas, reforzando el esfuerzo y subiendo siempre un poquito más la precisión en la palabra que tiene que producir. Es común que padres y madres sepan lo que el niño o la niña desea, antes de que él o ella lo exprese, y se puede caer en la tentación de satisfacer el deseo lo antes posible. Pero, cuando las necesidades no son las biológicas de nutrición y cuidado físico, sino la de interacción y diversión, se puede aprovechar para estimular nuevos aprendizajes fundamentales, como el lenguaje, y para aumentar de forma controlada la dificultad para llegar a un objetivo, de forma siempre controlada y nunca vejatoria, y con ella la tolerancia a la frustración.

Controlar el uso de las tecnologías.

Cuidar las tipologías de estímulos utilizados, tendiendo bajo control la edad de acceso a los dispositivos, el tiempo y el horario en que se utilizan (además de los riesgos de seguridad).

Hacer que las actividades propuestas estimulen y no sustituyan el trabajo mental.

Hay que recordar que los juegos deberían estimular el trabajo mental y la imaginación de chicos/as y no remplazarlos. Una exposición prematura y excesiva a los dispositivos tecnológicos puede privar de tiempo e interés para otras actividades necesarias y positivas.



HABILIDADES PARA LA VIDA Y REGULACIÓN EMOCIONAL

> Autorregulación y tolerancia a la frustración

La frustración es parte de cada propósito que se ponga una persona, y está presente también en todas las relaciones humanas. Ocurre normalmente que una persona no actúe como la otra querría, frustrando una necesidad o una expectativa, así como es natural que haya tiempos de espera más largos de los deseados para llegar a una recompensa. Cuando un/a niño/a experimenta esta frustración, se encuentra en un estado emocional incomodo, que tiene que aprender a gestionar y regular. A medida que van creciendo, ya no es normal reaccionar con rabietas por cada “No” con el que se enfrentan. Aprender a tolerar la frustración les proporciona un instrumento para la perseverancia hacia sus objetivos, así como la autorregulación les brinda resiliencia frente a las dificultades.

Aumentar los tiempos de demora de la gratificación.

Es necesario ir aumentando poco a poco las situaciones y los tiempos de espera para lograr la gratificación deseada, pidiendo un esfuerzo realista según la edad.

Acompañar a los/as menores en el descubrimiento de las conexiones causales y temporales.

Es aconsejable ampliar el punto de vista de los y las menores. Para ellos/s suele ser complicado preocuparse del “después”, el concepto del tiempo se desarrolla en la etapa escolar, por ello, es importante remarcar las conexiones temporales y causa-efecto (por ejemplo: “mira que bien que hayas esperado/que te hayas esforzado, ahora has podido obtener tu juguete...”).

Normalizar los errores.

Asumir el error propio y ajeno como parte normal y habitual en la relación educativa entre padres/madre e hijos/as.

No ceder frente a las rabietas, siendo firme y calmados/as.

En las rabietas, hay que responder con calma, pero firme, hablando con el/la niño/a y evitando darle lo que pide, actuando de la misma manera independientemente del lugar donde se produzcan.

Apoyar el trabajo de análisis.

Es positivo racionalizar lo ocurrido y relativizar los problemas, sin infravalorar la importancia que puedan tener para los/as chicos/as.

Respaldar el autoconocimiento.

La capacidad de reconocer sus propias emociones es el primer paso para buscar formas de autorregulación. Enseñar cómo reconocer estados de ánimos incómodos, como la ansiedad, y buscar juntos una forma de gestionarlos, como por ejemplo la respiración/un juego relajante/etc. muestra a los/as chicos/as que tienen el poder de manejar las emociones y no son ellas que les controlan.

Ser modelos positivos de autorregulación en las dificultades.

Los padres y las madres son el primer modelo. Proporcionar un ambiente estable, seguro, tranquilo también en las dificultades, enseña que se puede pasar por ellas sin perder el control. Verbalizar “papá está preocupado por esta cuestión, pero vamos a buscar una solución” de manera calmada, es un buen ejemplo de autorregulación.



> Solución de problemas

Los problemas son una parte de la vida con la que hay que aprender a lidiar. Una vez más, vemos como todas las habilidades fundamentales están entrelazadas, ya que a la base de las estrategias de solución de problemas encontramos las competencias de tolerancia a frustración, autorregulación emocional, una autoestima adecuadamente positiva y un buen nivel de autonomía. Efectivamente, siendo los problemas una fuente de estrés o malestar, es importante mantener un nivel de activación emocional controlado para poder buscar la solución de manera lúcida y racional. Por otro lado, una buena autoestima proporciona el optimismo que permite no desistir ante las dificultades. Finalmente, la autonomía desarrollada posibilita una implicación activa en la búsqueda de solución.

Reforzar el empeño.

Remarcar los esfuerzos tanto en el proceso como en el resultado de la búsqueda de solución.

Normalizar los problemas, transmitir tranquilidad.

Las figuras de referencia han de transmitir tranquilidad frente a un problema. El mensaje a enviar es que los problemas son parte del día a día y que tienen solución, aunque haya que trabajar en ello.

Estimular el aprendizaje desde la experiencia.

Incentivar una reflexión sucesiva sobre las modalidades utilizadas y el éxito obtenido.

Apoyar el análisis de la situación y de sus elementos.

Estimular una visión y una actitud activa en la resolución de los problemas, por ejemplo, a través de preguntas como “¿cuál es la causa del problema?” “¿qué puedo hacer yo para solucionarlo?” “¿qué pasaría si hago eso o lo otro?” “¿quién podría ayudarme en eso?”. De esta forma, se acostumbran a un análisis de la situación, de los recursos a disposición para resolverla y a la previsión de las consecuencias.

> Prosocialidad

La prosocialidad se trabaja desde la comunicación, la mentalización, la responsabilidad, la empatía.

Estas competencias, que ya hemos visto, conforman los pilares para la capacidad de una persona de entenderse a sí misma, entender que tiene un rol en la relación con los demás, que su aportación es importante para el bienestar común, y que está bien actuar para ello.

Estimular la apertura hacia los demás a través de una buena capacidad de comunicación y escucha activa.

A través de una comunicación abierta y una escucha activa, se estimula y se amplía el punto de vista del/a niño/a, para que vean otros puntos de vista igualmente dignos que el suyo. Por ello, ser un ejemplo de respeto hacia las opiniones ajenas, resulta fundamental.

Incentivar la responsabilidad hacia los demás empezando por las tareas en el ámbito doméstico-familiar.

La responsabilidad hacia el ámbito familiar, a través de las “pequeñas” (o no tan pequeñas) tareas del día a día en casa y fuera, estimulan el desarrollo de un sentido de responsabilidad del bienestar hacia uno/a mismo/a y los demás cercanos, hasta que el círculo de interés se va alargando a través de las interacciones siempre más amplias que tiene el/la chico/a en su día a día.

Apoyar la participación en actividades de grupo.

La participación en actividades distintas, no individuales, ayuda a que se desarrollen competencias sociales, se hagan experiencias variadas, se conozcan a personas diversas con diversos recorridos, ayudando a salir del egocentrismo sano y natural que caracteriza a los niños y las niñas, para llegar a una sociabilidad menos egoísta y más tolerante, en que se tiene en consideración los deseos de los demás.

Empujar el desarrollo de competencias de mentalización.

La capacidad del/a niño/a de reflexionar sobre sí mismo/a, poder explicar las motivaciones de ciertos comportamientos y emociones, tener una idea sobre sus habilidades y sus límites, ayuda a que pueda desarrollar una visión realista de los demás y de sus necesidades y deseos.

> Mentalización

La mentalización se reconoce como el proceso y la capacidad de entendernos a nosotros mismos, nuestros deseos, pensamientos y necesidades, teniendo en cuenta la diferencia entre los nuestros y los de las demás personas. Se podría representar un poco como un paso atrás con respecto a uno/a mismo/a, que permite verse desde fuera, a través de una visión más amplia y completa de uno mismo como individuo en relación con otros individuos. Esta competencia, que se desarrolla más fácilmente en un entorno seguro y estable, tiene que ser incentivada día tras día en todas las ocasiones posibles, representando una habilidad transversal para muchas otras, como hemos visto a lo largo de esta guía.

Incentivar la toma de perspectiva ajena.

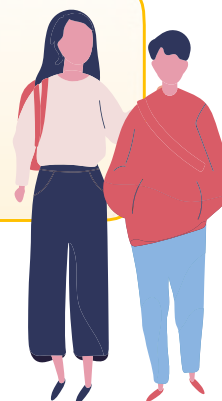
Contarles historias y que cuenten situaciones que viven, estimulando la toma de perspectiva de otras personas.

Preguntar y estimular la conciencia sobre su estado emocional.

Es útil preguntar por el estado emocional de los chicos/as, para que vayan desarrollando conciencia de ello y entiendan que los demás no pueden leerles la mente, es decir, cada uno tiene una mente distinta. Se puede hacer de una forma que sea adecuada a la edad y a las características, por ejemplo, con los/as más pequeños/as se puede usar un dibujo en que representarse según la emoción que siente, etc.

Preguntar sobre su punto de vista.

Preguntar qué opinan de las cosas que pasan, más allá de desarrollar un sentido crítico, ayuda a que entiendan que cada uno ve las cosas de forma distinta según sus ideas y características.



Evidenciar la existencia de otros puntos de vista.

Los/as niños/as son egocéntricos por naturaleza. El estímulo para salir de este sano egocentrismo tiene que venir de los adultos de referencia. Padres y madres, lejos de dejar desatendidas las necesidades del/a menor, deben ir subrayando/evidenciando otros puntos de vista, otras ideas, proponiendo alternativas, para que niños y niñas vayan entendiendo que su mundo mental no se corresponde a el de los padres y de las madres.

Incentivar el pensamiento crítico.

Desde cierta edad, cuando las capacidades cognitivas lo permitan, es bueno estimular un pensamiento crítico, para tener una imagen de uno/a mismo/a ajustada a la realidad, intentando controlar tanto idealizaciones como infravaloraciones. Por ejemplo, preguntas como “¿cómo suelo actuar en estas situaciones?” pueden servir para tener presente tendencias propias, puntos fuertes y menos fuertes.

Reconocer al/a niño/a como ser separado y completo por sí mismo/a.

La capacidad de mentalización que tengan los niños y las niñas depende también de cuanto las figuras de referencia sepan reconocer al niño/a como una persona distinta, con sus propias características. Si no está claro el límite entre cuidar del/a menor y sustituir a él/ella, el/la chico/a tendrá mucha dificultad para verse como un ser humano separado de su/s figura/s, y aún más a “verse desde fuera”.

Respaldar una autoestima adecuada para tolerar los defectos propios.

Una buena conciencia de uno/a mismo/a significa también cierto conocimiento de los defectos y errores. La otra cara de la moneda de la mentalización es una autoestima suficientemente fuerte y positiva y la tolerancia hacia uno/a mismo/a y los/as demás, que posibilita la empatía y la prosocialidad.

La capacidad de mentalización fluctúa según la situación y el afecto involucrado.

La capacidad de mentalización cambia según la situación y la persona con la que se interactúa. Con personas muy importantes afectivamente o en momentos de alta intensidad emocional, esta capacidad puede sufrir grandes cambios.



IMPLICACIÓN Y BÚSQUEDA DE APOYOS

> Autorreflexión y autocuidado de padres y madres

Como decíamos al principio, hacer un buen trabajo de crianza no es tan natural como puede parecer. Que los padres y las madres sean conscientes de ellos y ellas mismas, tanto en cuanto personas como en el rol de progenitor/a, es un aspecto fundamental. Hemos repetido muchas veces que la mejor manera de enseñar algo, es ser modelo de ello.

Confrontarse.

Buscar una confrontación con otras personas sobre las cuestiones que resulten más complejas en la crianza de hijos e hijas, sin avergonzarse de preguntar o de mostrar dificultad. Puede ser una pareja, el/la otro/a progenitor/a, profesionales en cursos de parentalidad, etc.

Reconocer los límites y las dificultades que se encuentran en el día a día.

Poder pararse para reflexionar cuáles cosas cuestan más, suponen más esfuerzo, crean más estrés, para poder reconocer los límites y también las necesidades de apoyo.

Dividirse tareas entre progenitores, cuando sea posible, para facilitar el trabajo.

En caso de pareja, es positivo poder apoyarse en la otra persona para que lleve adelante tareas que resulten más complicadas a una de las dos partes.

Cuidar el propio estado de ánimo.

Estar atentos/as al estado de ánimo de uno/a mismo/a, para considerar la influencia que tiene a la hora de relacionarse a los hijos e hijas.

Saber diferenciar entre expectativas propias y deseos de los/as hijos/as.

Hay que recordar que el objetivo del trabajo de padres y madres es criar a personas capaces de tener una vida autónoma, feliz y satisfactoria. Por ello, es imprescindible acompañarlos/as en su camino, y no trazar un camino para ellos/ellas. Esto implica un esfuerzo para escuchar sus deseos, poniendo a lado los deseos que uno/a mismo/a pueda tener para ellos/as. Se precisa prestar atención a esta diferencia, fundamental para el bienestar tanto de los/as hijos/as como de padres y madres.



Aceptar la imperfección.

Finalmente, hay que reconocer que hay cosas que no saldrán perfectamente, y que no pasa nada. Lo importante es ponerle atención y empeño, pero hay que aprender a aceptar las dificultades y los límites que cada uno tiene como parte del proceso de crianza, así como en cualquier otro aspecto de la vida. El equilibrio entre el esfuerzo para mejorar y la autoaceptación es la clave del bienestar personal, y es una herramienta

> Autoeficacia de los padres y las madres

Los/as hijos/as, sobre todo durante la niñez, usan a sus figuras de referencia para leer el mundo y verse a ellos/as mismos/as. Por eso, un sentido de autoeficacia bien desarrollado por parte de padres y madres transmitirá una idea de valor propio adecuado a hijos e hijas.

Encontrar una forma afín a uno/a mismo/a para aprender.

Es útil encontrar la manera más válida para cada uno, para desarrollar sus competencias parentales (que sea a través de un curso, de sesiones personales, de talleres, etc.)

Cuando sea posible, hacer trabajo de equipo, apoyando y aconsejando mutuamente.

Es importante, en caso de parejas, comunicar con la otra persona dando feedback sobre el trabajo de crianza, remarcando las cosas positivas que uno aprecia de la otra persona y afrontando las negativas de manera constructiva.

Apreciar los pequeños y grandes avances.

Es preciso reconocerse los esfuerzos hechos y los resultados obtenidos, aprendiendo a apreciar también los cambios más pequeños que resultan más complicados de detectar.

Aceptar la imperfección.

Finalmente, vale lo que hemos dicho anteriormente: aprender a equilibrarse entre la tendencia a la mejora y la aceptación de la imperfección, permite a padres y madres saborear más a menudo un sentido de satisfacción con su labor de crianza, y con ello, desarrollar un sentido de autoeficacia más estable.

> Diferenciación entre parentalidad y conyugalidad

El bienestar de un sistema, como es la familia, deriva del bienestar de todas sus partes. En caso de familias biparentales, hay aspectos que tienen que ver con la vida en pareja que hay que cuidar y saber diferenciar de las “tareas” que atañen al rol de parental.

Definir y respetar los espacios de la pareja dentro del ámbito familiar.

En casa, mantener unos espacios reservados a la pareja (por ejemplo, a excepción de casos de necesidad por algún problema específico y puntual, evitar que los/as hijos/as duerman en la cama matrimonial o, al revés, que uno de los dos mayores duerma con los/as hijos/s, etc.).

Cuidar la comunicación, el respeto y la confianza mutua.

Mantener una comunicación abierta y respetuosa dentro de la pareja, fomentando la confianza.

Tiempo para la pareja.

Sacar tiempo para planes en pareja o con otras personas sin los/as hijos/as.

Demostrar el amor.

Cuidar las demostraciones de afecto y reconocer el valor a la otra persona.

Proyectar juntos/as.

Discutir, planear y empeñarse en proyectos de vida comunes.

Cuidar la intimidad y el deseo sexual.

Mantener una vida sexual satisfactoria para ambas partes, basada en el amor, el respeto y la libertad.



Apoyar y comprender.

Proporcionar apoyo, comprensión y empatía a la otra persona.

Apoyo mutuo para el desarrollo personal de cada miembro de la pareja.

Así como es importante empujar a los/as hijos/as para que realicen sus aficiones, también es importante apoyar a la pareja para que se realice plenamente en sus sueños y su carrera, con la conciencia de ser parte de un equipo en que es natural dar cuando se pueda y recibir cuando se necesite.

Importante: La diferenciación entre los aspectos relativos a la pareja y los que atañen al rol de padres y madres se hace aún más necesaria en caso de separación de la pareja. En estos casos, mientras que pueden verse dañados los aspectos que acabamos de comentar, no pueden verse afectados los deberes parentales, ya que no se deja de ser padre/madre al dejar una relación de pareja.

> Atención al cuidado del desarrollo personal

Finalmente, antes de ser padre/madre y pareja, cada persona es un individuo único con sus propias características, deseos, pensamientos y emociones. El cuidado personal de los padres y madres, más allá de su rol en la familia, recae en el bienestar de la misma.

Tener hábitos de autocuidado básicos.

Cuidar los hábitos alimenticios, mantener una buena higiene del sueño y prestar atención a malestar físico son la base para poder estar bien y poder satisfacer necesidades más complejas.

Alcanzar un sentido de seguridad física.

Cuidar el entorno físico y relacional para alcanzar un sentido de seguridad física en los sitios en que se vive y en las relaciones que se enlazan.

Obtener tranquilidad en ámbito laboral.

Llegar a tener una posición laboral suficientemente estable para que la preocupación que deriva del ámbito laboral no comporte un problema relevante en el día a día.

Dedicar tiempo a amistades y otros afectos, por cuenta propia.

Poder dedicar tiempo a las compañías deseadas de forma autónoma e independiente de otra/s persona/s.

Dedicar tiempo a proyectos de interés personal.

Que sea en ámbito laboral o no, es importante tener tiempo para proyectos personales independientes de la voluntad de otra/s persona/s.

Alcanzar una condición de éxito personal en los aspectos relevantes para uno/a mismo/a.

Es importante para cada persona el sentimiento de haber podido alcanzar unos objetivos importantes en su vida, sin importar realmente el tipo de área. Esta sensación nutre el sentimiento de autoeficacia y autoestima, así como la satisfacción con uno/a mismo/a.

Saber estar en la intimidad.

Poder estar en una relación de intimidad en que ser capaces de dejarse conocer en los aspectos más íntimos, aceptar los de la otra persona y estar dispuesto a cuidar y dejarse cuidar por el otro.

Profundizar aspectos de desarrollo personal.

Poder sentirse realizado/a en aspectos como el artístico, literario, social, etc. llevando adelante proyectos y persiguiendo objetivos.

Cuidar el desarrollo de la moral y el autoconocimiento.

Dedicar tiempo y recursos al autoconocimiento y crecimiento personal.

Adquirir un equilibrio entre la aceptación de los hechos y la proactividad.

Saber manejar y equilibrar la responsabilidad en la toma de decisiones y en la resolución de conflictos y problemas con la aceptación de los hechos y situaciones que no se pueden modificar, alcanzando un sentimiento de serenidad hacia el éxito obtenido, aunque sea parcial.

ORGANIZACIÓN DE LA VIDA COTIDIANA

> Establecimiento de un entorno seguro

La primera tarea de un progenitor es proveer a la seguridad de sus hijo e hijas. Desde el nacimiento hasta la edad adulta, proporcionar un entorno seguro se declina en modalidades muy distintas.

En bebés y lactantes la dependencia de los/as cuidadores/as es absoluta.

Además, la seguridad física que se proporciona desde el primer momento, se entrelaza estrechamente con un sentido de tranquilidad emocional y confianza en el mundo, fundamental para el bienestar personal y las habilidades sociales, como hemos visto en el área de “Vinculación”.

Estar pendientes a las necesidades de hijos e hijas.

Es importante estar pendientes y prestar atención para comprender las maneras en que el/a pequeño/a comunica sus necesidades. El cuerpo del/a niño/a y sus expresiones (faciales, movimientos, gestos, llantos, gritos) representan su lenguaje, un lenguaje que se aprende a través de la observación e interacción con ellos y ellas.

Ajustar los espacios a las capacidades de los/as niños/as.

Los espacios donde el/la niño/a pasa el tiempo tienen que ser adaptados a ellos/as, según sus capacidades psicomotoras y cognitivas (por ejemplo, sillas y mesas de la altura adecuada, protecciones para las esquinas de los muebles, cierres para armarios o cajones que contienen objetos potencialmente peligrosos, protecciones para los enchufes, alfombras acolchadas o un suelo limpio para cuando empiezan a moverse solos/as, puertas o mecanismos de seguridad que impidan el acceso autónomo a escaleras internas en casa, etc.).

Supervisar el material que usan niños y niñas.

El material con el que puedan entrar en contacto tiene que ser supervisado para que no corran riesgo, evitando objetos o juguetes no adecuados para la edad (evitar, por ejemplo, juguetes duros con los que pueden hacerse daño cuando aún no controlan bien los movimientos, juegos y objetos pequeños o de los que se pueden separar partes pequeñas que los y las pequeños/as pueden llevarse a la boca y tragar, etc.).



Prevenir riesgos, dejándoles explorar libremente.

A medida que los/as niños/as van creciendo, la seguridad se aplica a un espacio siempre más amplio, en el que es importante dejar al/la menor moverse y explorar de forma libre, aunque protegida. Por ello es importante prever los riesgos del entorno y estar pendientes de sus movimientos; aun así, es fundamental que se permita la exploración, sin limitarla por extremada preocupación y sobre protección.

Enseñarles a observar y entender cómo funciona el mundo que les rodea.

Cuando niños y niñas empiezan a moverse en entornos distintos (el parque, el recorrido para ir al colegio, los espacios de actividades extraescolares, etc.), es necesario acompañarlos/as en el descubrimiento de los riesgos, aprovechando todos los momentos posibles para fomentar la autonomía y también el razonamiento. Por ejemplo, por la calle, dirigir su atención en el semáforo, explicando las normas y respetándolas sin excepciones, será la base para que el día de mañana vayan por la calle respetando los códigos de seguridad, y también para que se vayan enterando que hay normas que rigen la vida con los demás que sirven para el bien de todos.

Estar presentes desde la justa distancia.

Cuando el tiempo dedicado a las actividades fuera de casa vaya aumentando, el objetivo de padres y madres será informarse con los adultos responsables de las actividades y estar pendientes de lo que los/as hijos/as cuentan (o no cuentan) de este tiempo, así como de señales físicas que pueden indicar algo relevante o de cambios en su conducta que parezcan extraños y sin explicación aparente. Por otro lado, es preciso recordar que “estar pendiente” no significa sustituir al/la menor, sino intervenir en caso de alguna dificultad, guiándole hacia la resolución del problema.

Conocer el entorno que eligen, dirigiendo hacia contextos más seguros y positivos.

Otra manera de proporcionar un entorno seguro, sobre todo en la preadolescencia y adolescencia, es intentando reforzar relaciones sociales positivas y constructivas, redirigiendo hacia ellas la atención y el interés del/a menor, y evitando ambientes más conflictivos y potencialmente peligrosos, según las características del/a hijo/a. Esta tarea se ve significativamente dificultada durante la adolescencia, periodo en que la vida social y las relaciones con los pares toman un rol primario para los y las menores, a costa de las relaciones familiares que pueden hacerse menos cercanas y hasta conflictivas. En esta fase, el equilibrio entre la libertad que hay que dejar en la elección de las compañías y las normas a aplicar y respetar pasa a través de una comunicación democrática y abierta a comprender las necesidades del/a joven, sin dejar en ningún momento de actuar para proporcionarle un entorno lo más seguro posible.

Prestar atención y establecer normas claras en el uso de dispositivos electrónicos y de internet.

En cuanto a la preadolescencia y adolescencia, la seguridad se aplica también a un ámbito “nuevo”, es decir internet y las redes sociales. A partir de los 12 años hay que regular el uso de dispositivos electrónicos por parte de los/as menores, decidiendo en qué momento puede disponer de uno propio de forma autónoma, según la edad, nivel de maduración y competencia mostrada. Asimismo, es recomendable utilizar recursos de control parental, como aplicaciones de bienestar digital que protegen a los/as menores de la exposición a contenidos inadecuados y permiten monitorear el uso que hacen de los dispositivos, además de establecer un diálogo con ellos/as sobre los peligros en red y las normas de utilización.

> Actividades de la vida diaria

La estructuración de una rutina en las actividades cotidianas proporciona un entorno previsible, transmitiendo seguridad. Además, a medida que los/as hijos/as vayan creciendo, su participación activa en ellas apoya el desarrollo de un sentido de autoestima, autonomía y también de responsabilidad.

Definir tiempos y espacios dedicados a cada actividad diaria.

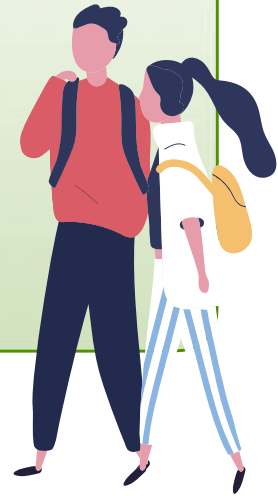
Primero, es necesario establecer unos tiempos dedicados a cada actividad de la vida diaria, así como un espacio adecuado. La comida, en la cocina, con toda la familia posiblemente, el juego, en la habitación por el tiempo establecido, el baño, antes de ir a la cama. De la misma forma, cada momento y actividad tiene más o menos normas, respetadas ante todo por los mayores.

Encomendar tareas en casa ajustadas a la edad.

Ya desde los 5/6 años, es importante incluir a los y las pequeños/as en las tareas de la casa, con “deberes” acordes a sus capacidades, empezando con cosas pequeñas, como ayudar a poner la mesa, y pasando a cosas como hacerse la cama, recoger el cuarto, etc. Cuando sean más mayores, se puede establecer una pequeña división de deberes de casa entre todos, más allá de las tareas propias de cada uno/a con sus cosas (cama, cuarto, ropa). De esta forma, además de cuidar de sí mismos/as, los/as chicos/as aprenden a trabajar por el bienestar común de la familia, y a cuidar de los demás. Trabajan, así, también la autoestima y el sentido de la responsabilidad de sus acciones.

Premiar el compromiso, no sólo el resultado, enseñar la flexibilidad.

Importante: no es necesario que las tareas estén cumplidas de forma perfecta, cuando vemos que el chico/a ha hecho lo mejor que ha podido. Hay que acompañar a los niños y niñas para que mejoren sus habilidades, pero con una modalidad paciente y afectuosa, aceptando también que cada uno pueda tener maneras distintas para llegar al mismo resultado. De lo contrario, nos arriesgamos a que desarrollen inseguridad acerca de sus ideas e iniciativas, inflexibilidad y rigidez (“esta cosa sólo se puede hacer de una manera y si no se hace perfecta no está bien”) y un sentido de incapacidad e ineficacia.



REFERENCIAS

Urra, J. (2018) Educar con criterio, criterios para educar. Prólogo de M.ª Jesús Álava. Ed. Salvat.

Urra, J. (2015 2ª Edición) El pequeño dictador crece. Padres e hijos en conflicto. La Esfera de los Libros.

Urra, J. (2020) ¡Déjame en paz...y dame la paga! Ed. Harper Collins.



FAMILIAS EDUCANDO EN POSITIVO



#EducandoEnPositivo

www.unamentesanaempiezaenlainfancia.es/educandoenpositivo

