



GUÍA

COMPETENCIAS PARENTALES

Desarrollado por:



COMPETENCIAS PARENTALES

Índice

Qué son las competencias parentales	3
Las distintas áreas de las competencias parentales	4
Factores de riesgo y de protección	5
Estilos parentales	6
Bibliografía	6

QUÉ SON LAS COMPETENCIAS PARENTALES

Las competencias parentales son aquellos **recursos personales y habilidades educativas** que los progenitores tienen y otras que van desarrollando con el tiempo y en relación con el entorno, y que tienen como fin asegurar un desarrollo sano de sus hijos e hijas.

Como padres y madres, es fundamental reconocer las habilidades que poseemos para garantizar un desarrollo saludable de nuestros/as hijos/as. Esto implica la capacidad de comprender, interpretar y responder a las necesidades individuales de cada uno de nuestros hijos e hijas, abordando aspectos afectivos, físicos, de seguridad, socialización, estimulación y educación. También es crucial tener la habilidad de **manejar nuestras propias emociones** para poder transmitir calma y seguridad en momentos de estrés.



En este camino, es esencial estar al tanto de las particularidades y necesidades propias de cada etapa de crecimiento, adaptándonos a medida que los hijos van evolucionando. Brindarles oportunidades para explorar su entorno, fomentar hábitos saludables, promover su autonomía gradual y facilitar su integración social son aspectos clave de nuestra labor como padres.

Es importante recordar que **no se trata de ser perfectos**, sino de ofrecer una **respuesta constante y amorosa** a nuestros/as hijos/as. Esta respuesta repetida a lo largo del tiempo les brinda seguridad y les hace sentir amados. Así, vamos construyendo vínculos sólidos y seguros que fortalecen la confianza mutua entre padres e hijos, promoviendo un crecimiento emocional y un entendimiento profundo en nuestra familia.

LAS DISTINTAS ÁREAS DE LAS COMPETENCIAS PARENTALES

Cuando hablamos de competencias parentales, podemos dividir las en diferentes áreas que son fundamentales para el desarrollo de niños, niñas y adolescentes:

1. **Vinculación emocional:** Es vital establecer conexiones afectivas sólidas con nuestros hijos, cultivando un ambiente de confianza y seguridad donde el amor, el cuidado y la empatía sean los pilares fundamentales.
2. **Habilidades para la vida:** Debemos ayudar a nuestros hijos a cultivar su autoconocimiento, autoestima y autocontrol, así como enseñarles habilidades sociales, manejo del estrés, resolución de conflictos y fomentar la resiliencia. También es importante guiarles en la creación de un proyecto de vida sólido y significativo.
3. **Educación y disciplina positiva:** Necesitamos desarrollar habilidades educativas que nos permitan establecer normas claras y límites sanos en nuestra dinámica familiar. Esto incluye fomentar una disciplina positiva que potencie las habilidades y el aprendizaje de nuestros hijos, así como su participación en la vida familiar, social y escolar.
4. **Compromiso parental y apoyo social:** Como padres, es crucial comprometernos activamente con nuestra labor parental, reconociendo su importancia y abordándola con responsabilidad, autocrítica y positivismo. Además, debemos ser modelos de resiliencia para nuestros hijos y buscar apoyo tanto en personas cercanas como en instituciones cuando sea necesario.
5. **Organización doméstica:** No podemos olvidar la importancia de mantener una organización doméstica adecuada, incluyendo hábitos de higiene corporal, alimentación saludable, limpieza y orden en el hogar, así como el mantenimiento adecuado de nuestra vivienda.
6. **Reflexión y crecimiento personal:** Es fundamental que como padres reflexionemos sobre nuestra manera de ser y relacionarnos con nuestros hijos, entendiendo que la parentalidad es un camino de aprendizaje constante que requiere dedicación, trabajo personal y apoyo del entorno.

Contar con una sólida **red familiar y social** es esencial para lograr un equilibrio entre la familia, el trabajo y nuestra vida personal. Esta red nos brinda el apoyo necesario para gestionar de manera efectiva nuestras responsabilidades como padres y disfrutar plenamente del tiempo que compartimos con nuestros hijos e hijas.

Acceder a **apoyo profesional e institucional** también es de gran ayuda para fortalecer nuestras habilidades parentales, aumentar nuestra confianza en nosotros mismos y encontrar satisfacción en el desafiante pero gratificante rol de ser padres. Este respaldo nos permite enfrentar los desafíos con mayor seguridad y disfrutar plenamente de la experiencia de la crianza.

FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN

A lo largo de nuestro camino como padres, nos enfrentamos a una serie de factores que pueden influir en nuestro desarrollo como familia y en nuestras habilidades parentales. Estos factores pueden ser tanto de riesgo como de protección, y es importante reconocerlos para poder gestionarlos de manera efectiva:

- **Factores personales:** Incluyen aspectos genéticos, la educación recibida y nuestras propias características personales, como la autoestima, la empatía, la capacidad para regular nuestras emociones, la resiliencia y la autocrítica. Aunque estos aspectos no son determinantes, podemos trabajar en ellos para optimizar su impacto positivo en el desarrollo de nuestros hijos y en nuestra relación con ellos.
- **Componentes familiares:** Situaciones como adicciones en la familia, violencia o maltrato vividos en la infancia o adolescencia de los padres, o en la historia familiar, pueden tener un impacto significativo en nuestras habilidades parentales y en el desarrollo de nuestros hijos.
- **Variables culturales:** Las normas culturales y los valores implícitos sobre los roles parentales y las expectativas hacia nuestros hijos pueden influir positiva o negativamente en nuestra manera de criar. Es importante sentirnos cómodos con nuestros propios criterios educativos y gestionar cualquier discrepancia con las normas culturales de manera constructiva.
- **Aspectos sociales:** Las condiciones sociopolíticas, la situación socioeconómica y el nivel de apoyo social son variables importantes que afectan la cantidad y calidad de tiempo que pasamos con nuestros hijos, nuestra capacidad para manejar el estrés y nuestro estilo de crianza.



Reconocer estos factores nos ayuda a comprender mejor nuestras **fortalezas y desafíos** como padres, y nos permite **buscar el apoyo necesario** para superar los obstáculos que puedan presentarse en nuestro camino.

ESTILOS PARENTALES

Cada familia desarrolla su propio estilo de crianza y educación, influenciado por los factores que hemos mencionado previamente. Estos estilos no son compartimentos-estanco y es habitual que una familia transite entre ellos según las circunstancias culturales, sociales o personales que viva y según las competencias parentales que vaya adquiriendo. Los estilos o modelos parentales suelen agruparse en cuatro tipos:

- **Autoritario:** Se caracteriza por un control excesivo, altas exigencias y falta de empatía y comunicación. En este enfoque, la obediencia es prioritaria, lo que puede llevar a que los niños se sientan inseguros, rebeldes y con una autoestima distorsionada basada en el desequilibrio de poder.
- **Participativo:** Este estilo combina límites claros con una responsabilidad afectiva hacia los hijos. Favorece la reflexión, el desarrollo de una sana autoestima, relaciones afectivas auténticas y el llegar a acuerdos para la resolución de conflictos. Se caracteriza por escuchar a los hijos, crear un clima de confianza y abrir canales de comunicación.
- **Negligente:** Se caracteriza por la falta de supervisión y cuidado adecuado, ya sea por ausencia o falta de conocimiento. Esto puede generar sentimientos de abandono en los niños, así como dificultades en las relaciones y en la planificación de su futuro.
- **Permisivo:** Aquí el control y los límites son prácticamente inexistentes, lo que puede llevar a una falta de autoridad y autoeficacia en los niños. Esto dificulta el desarrollo del autocontrol, la empatía y las habilidades para resolver conflictos.



En las últimas décadas, los roles y reglas en las familias han evolucionado hacia un enfoque más flexible, donde se valora la escucha activa de los hijos y se promueve la comunicación y la negociación. Esto tiene efectos positivos en las relaciones familiares, en la autonomía de los niños y en el desarrollo de una autoridad positiva por parte de los padres.

BIBLIOGRAFÍA

- Barudy, J., Dantagnan, M. (2005) Los buenos tratos a la infancia. Parentalidad, apego y resiliencia. Gedisa Editorial.
- Lott, J., Nelsen, J. (2005) Disciplina Positiva para Adolescentes. Ediciones Ruz.
- Sallés, C., Ger, S. Las competencias parentales en la familia contemporánea: descripción, promoción y evaluación. Revista: Educación Social, nº 49.