

GUÍA PARA PROMOVER UNA PARENTALIDAD POSITIVA

Estrategias educativas de apoyo
para padres y madres con hijos e hijas
entre 0-12 años de edad



GUÍA PARA PROMOVER UNA PARENTALIDAD POSITIVA

Estrategias educativas de apoyo
para padres y madres con hijos e hijas
entre 0-12 años de edad



Universidad de
Oviedo



Grupo de Investigación ASOCED
Universidad de Oviedo



Reconocimiento-No Comercial-Sin Obra Derivada (by-nc-nd): No se permite un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas.



Usted es libre de copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra, bajo las condiciones siguientes:



Reconocimiento – Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el licenciador:

Torio-López, S., Fernández-García, C.M^a, Inda-Caro, M., Viñuela-Hernández, M.P., García-Pérez, O., Rodríguez-Menéndez, M.C., Martínez-García, M.L., Rodríguez-Álvarez, M. y Rivoir-González, M.E. (2022). *Guía para promover una Parentalidad Positiva. Estrategias educativas de apoyo para padres y madres con hijos e hijas entre 0-12 años de edad*. Universidad de Oviedo.

Grupo ASOCED (Universidad de Oviedo)
Facultad de Formación del Profesorado y Educación

La autoría de cualquier artículo o texto utilizado del libro deberá ser reconocida complementariamente.



No comercial – No puede utilizar esta obra para fines comerciales.



Sin obras derivadas – No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.

© 2022 Universidad de Oviedo
© Los autores

Algunos derechos reservados. Esta obra ha sido editada bajo una licencia Reconocimiento-No comercial-Sin Obra Derivada 4.0 Internacional de Creative Commons.

Se requiere autorización expresa de los titulares de los derechos para cualquier uso no expresamente previsto en dicha licencia. La ausencia de dicha autorización puede ser constitutiva de delito y está sujeta a responsabilidad.

Consulte las condiciones de la licencia en: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode.es>

Ilustraciones: Alena Kárpava
Universidad de Granada. Departamento de Pedagogía, Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte, Campus de Melilla. Doctora en Paz, Conflictos y Democracia.

Ilustraciones inspiradas en trabajos de Patricia Mayoral (los dibujos abstractos) y el personaje Vanellope del dibujo animado “Ralph, el Demolidor”, una niña de 9 años destacada por ser traviesa, alegre, enérgica, optimista, atrevida, valiente, decidida, persistente, desafiante, testaruda y cariñosa.

Esta Guía ha sido financiada por el proyecto “Influencia del control parental y la estructura parental en el desarrollo integral de los menores de 6-12 años” [ICEPAD] (Referencia: PGC2018-095462-B-100) de la convocatoria PROYECTOS DE I+D+i GENERACIÓN DEL CONOCIMIENTO Y RETOS INVESTIGACIÓN 2018.

Servicio de Publicaciones de la Universidad de Oviedo
Edificio de Servicios - Campus de Humanidades
33011 Oviedo - Asturias
985 10 95 03 / 985 10 59 56
servipub@uniovi.es
www.uniovi.es/publicaciones

ISBN: 978-84-18482-61-8
DL AS 2170-2022

A todas las familias que, en el transcurso de estos años, han colaborado en el trabajo preventivo de la educación familiar y con las que hemos compartido experiencias y aprendizajes.

A las personas que nos enseñaron el valor de la educación para el cambio. A José Vicente Peña Calvo, Teófilo Rodríguez Neira y Jesús Hernández García, por todas sus enseñanzas y momentos compartidos.

ÍNDICE

I. Presentación.....	7
¿De dónde surge la Guía? ¿Por qué es necesario abordar esta temática? ..	7
¿A quién va dirigida?	8
¿Qué contiene?.....	8
II. Referentes teóricos que sustentan la Guía	10
Aprendemos sobre apoyo a la autonomía versus control psicológico	11
Aprendemos sobre estructura versus desorganización	12
Aprendemos sobre afecto versus rechazo	13
III. Núcleos de contenido	15
Unidad 1. ¿Cómo fomentar el apoyo a la autonomía en nuestros hijos e hijas?..	17
Los niños y niñas tienen sus preferencias	17
¿Soy un padre o una madre que estimula la autonomía?	18
¿Qué efectos tienen en nuestros hijos e hijas estos comportamientos?	20
Pautas y recomendaciones	22
U.1. Autoevaluación.....	23
Unidad 2. ¿Soy un padre o una madre controladora?	25
Yo sé lo que le conviene a mi hijo o hija.....	25
¿Soy un padre o una madre que controla todo lo que hace mi hijo o hija?.	26
¿Qué efectos tienen en nuestros hijos e hijas estos comportamientos?	27
Pautas y recomendaciones	30
U.2. Autoevaluación.....	31
Unidad 3. ¿Es buena la sobreprotección? Hiperpaternidad/hipermaternidad	33
Cambios y demandas sociales: crianza “intensiva”	33
Padres y madres “helicóptero” y “apisonadora”: ¿soy uno de ellos?.....	33
¿Qué efectos tienen en nuestros hijos e hijas estos comportamientos?	35
Pautas y recomendaciones	36
U.3. Autoevaluación.....	37

Unidad 4. ¿Es nuestro hogar un entorno estructurado? Normas y límites.....	39
Las normas en la vida familiar.....	40
¿Cómo establecer normas en la vida familiar?	42
Pautas y recomendaciones	43
U.4. Autoevaluación.....	44
Unidad 5. ¿Cómo nos comunicamos con nuestros hijos e hijas?	45
La forma de comunicarse genera, a veces, conflictos con nuestros hijos e hijas.....	45
Una comunicación eficaz: los mensajes yo	46
Pautas y recomendaciones	49
U.5. Autoevaluación.....	50
IV. Plantilla de respuestas para la autoevaluación	53
V. Referencias Bibliográficas.....	54
VI. Glosario. Aclarando términos.....	55

I. PRESENTACIÓN

¿De dónde surge la Guía?
¿Por qué es necesario
abordar esta temática?

La vida familiar es un escenario que enseña a conformar personas adultas y a asumir responsabilidades, un lugar de encuentro y apoyo. La sociedad cambia y las necesidades de las familias varían y se amplían, dejando en muchos casos poco tiempo para desempeñar la función educativa que les compete. Por otra parte, para desarrollarse como miembros activos de la sociedad, los niños y las niñas necesitan adquirir conductas apropiadas al contexto cultural en el que viven. Somos los padres y madres los grandes facilitadores de dicha función y, aun cuando contamos con un bagaje de experiencias ricas, precisamos, en ocasiones, repensar nuestra tarea, tomar decisiones y asumir responsabilidades educativas eficaces.

Desde el contexto de la **Parentalidad Positiva** con esta Guía queremos promover que las familias dispongáis de recursos de apoyo que les permitan sentirse acompañados para edu-

car a los menores. Queremos también enseñaros a reforzar aquellos comportamientos y concepciones acerca de la educación de vuestros hijos e hijas que resultan adecuados para su desarrollo integral y que provocarán que la familia en su conjunto se fortalezca.

Esta Guía nace del interés del Grupo ASOCED (Universidad de Oviedo) por el período de crianza y por los modos de educar en el ámbito familiar. La educación familiar ha sido siempre uno de nuestros ámbitos de investigación prioritarios. Lo hemos desarrollado desde una posición muy cercana a las familias, a su día a día, contando con la intervención y el trabajo conjunto de muchos padres y madres, así como a lo largo de procesos de investigación en las primeras etapas de la infancia y adolescencia. Con ellos hemos intercambiado vivencias, preocupaciones, dudas y experiencias sobre la educación de sus hijos e hijas y también hemos tenido la posibilidad de compartir la tarea de ser padres y madres. La implementación del Programa *“Construir lo cotidiano: Programa de educación parental”* (2013) desarrollado gratuita-

mente en centros educativos, nos ha permitido acompañar a las familias, fortalecer sus competencias parentales y ha sido una experiencia profundamente enriquecedora para todos nosotros. En esta Guía pretendemos aportar una ayuda que oriente la tarea educativa basada en este aprendizaje mutuo (familia-universidad).

¿A quién va dirigida?

Está pensada para familias con hijos e hijas con edades comprendidas entre los 0 -12 años que deseen formarse e informarse sobre la tarea de educar desde la **Parentalidad Positiva**. Igualmente, puede ser de interés para el profesorado de las etapas Educación Infantil y Primaria o cualquier profesional que trabaje con familias con menores de dichas edades (centros educativos, servicios sociales, servicios de orientación, ONGs, centros de salud, dispositivos de atención a las familias,...). Para todos ellos esta Guía puede ser un interesante recurso de ayuda en su trabajo.

¿Qué contiene?

Ha sido elaborada siguiendo una estructura que resulte clara e intuitiva. En primer lugar, se realiza una breve presentación del marco conceptual desde el que partimos y, seguidamente, se ofrecen cinco bloques de con-

tenido que recogen algunos de los desafíos más importantes a los que se enfrentan las familias diariamente. Podremos así encontrar cuestiones relativas al apoyo a la autonomía, el control, la sobreprotección, las normas o la comunicación, entre otros aspectos. En cada uno de los temas que se tratan encontraréis una breve presentación de las ideas principales que han de considerarse para educar en positivo. Esta información pretende suscitar que cada padre o madre reflexione sobre su actitud, su comportamiento y los efectos que tienen en sus hijos e hijas. Después, cada núcleo de contenido pone a disposición de los lectores y lectoras algunas pautas o recomendaciones que recogen las ideas principales de cada bloque. Finalmente, se ofrece un cuestionario de autoevaluación que cada progenitor puede realizar de manera personal para disponer de una opinión más formada sobre su posición. Las respuestas a todos estos cuestionarios pueden ser completadas en la plantilla de respuestas que se presenta al final y que de una forma visual permite obtener una panorámica de la imagen de la maternidad y paternidad que cada uno posee.

La Guía se cierra con algunas recomendaciones de lectura y un glosario que incluye la definición de términos

importantes que conviene dominar bien para comprender la información que se aporta.

Esperamos que os animéis a seguir leyendo y reflexionando sobre

el modo de educar a vuestros hijos e hijas. Esta Guía pretende suscitar preguntas e incentivar y reforzar vuestro deseo de educar de la mejor manera posible a las nuevas generaciones.



**¡MUCHAS GRACIAS POR ACOMPAÑARNOS!
INICIAMOS...**

II. REFERENTES TEÓRICOS QUE SUSTENTAN LA GUÍA

Desde el acercamiento a nuevas perspectivas teóricas queremos abordar estrategias que nos ayuden en las prácticas educativas parentales, a fin de posibilitar un bienestar y desarrollo saludable en el hogar, en el colegio, con los amigos y en la comunidad.

La Teoría de la Autodeterminación conocida como SDT (*Self-Determination Theory*) o TAD configura un armazón conceptual que ayuda a actualizar las clásicas dimensiones educativas parentales. Desde esta concepción situamos los contenidos de esta Guía.

La TAD se ocupa del estudio de las condiciones sociales que facilitan o dificultan el desarrollo y el bienestar psicosocial de las personas. Se sitúa en consonancia con los principios de **Parentalidad Positiva** y reconoce el potencial de la familia para desarrollar formas de funcionamiento saludables, ajustadas y autónomas.

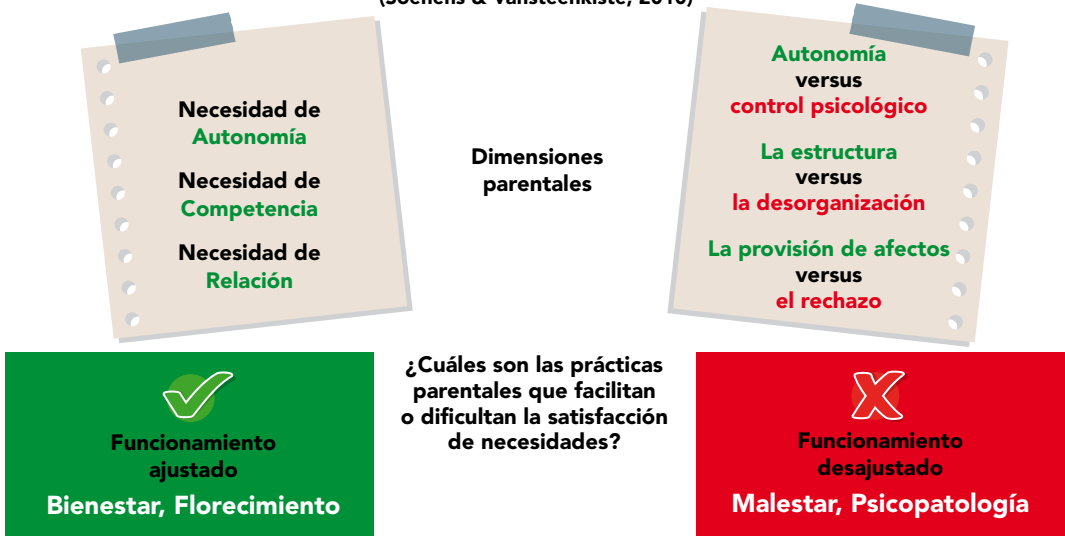
Además considera que el ser humano necesita tener satisfechas tres necesidades básicas para poder desarrollarse con plenitud:

- La necesidad de *autonomía*, que se refiere a la necesidad que experimenta todo ser humano de ser autónomo cuando tiene que tomar decisiones, hacer elecciones, y responsabilizarse de las consecuencias de sus actos.
- La necesidad de *competencia*, que alude a la necesidad que presenta una persona para experimentar dominio y eficacia en la realización de actividades y en el afrontamiento de los obstáculos para realizar con éxito dicha actividades.
- La necesidad de *pertenencia*, que significa disponer de relaciones cálidas y verdaderas con los demás, de percibirse conectado con otras personas y sentirse amado y protegido.

Esto significa que desde la TAD el entorno familiar tiene una gran influencia en la satisfacción de estas necesidades básicas. Por esta razón se ha estudiado cuáles son las prácticas educativas parentales que facilitan o dificultan el logro de estas necesidades. Se ha concluido que las tres estrategias que favorecen las condiciones

Teoría de la Autodeterminación

(Soenens & Vansteenkiste, 2010)



bajo las cuales los hijos e hijas pueden llegar a satisfacer estas necesidades son que la familia aporte: *autonomía, estructura y afecto*. Por otro lado, las estrategias que dificultan u obstaculizan el logro de estas necesidades son: *el control psicológico, la desorganización y el rechazo familiar*. Así, un contexto familiar que promueve la autonomía, que esté estructurado y que sea cálido y afectuoso favorece el crecimiento, la integridad y el bienestar personal. Por el contrario, un ambiente familiar donde los progenitores ejercen el control psicológico sobre los menores, que es desorganizado y poco afectuoso favorece el desarrollo de un funcionamiento psicológico desajustado.

Aprendemos sobre apoyo a la autonomía versus control psicológico

El apoyo a la autonomía ha sido identificado como una dimensión parental clave que se ha asociado con un buen desarrollo de los menores y adolescentes. Cuando los padres y las madres promueven la autonomía, los efectos sobre los menores son muy positivos. El apoyo a la autonomía de los niños y las niñas se ve favorecido cuando se desarrolla un ambiente familiar en el que se dan estas condiciones:

1. Las reglas y las expectativas que presiden la vida familiar son esta-

blecidas mediante el consenso y el acuerdo entre todos los miembros del grupo familiar.

2. Los progenitores, menores y adolescentes pueden hablar abiertamente y sin presiones respecto a las dinámicas, problemas y preocupaciones de la vida familiar.
3. Los adultos expresan empatía respecto a los sentimientos y las opiniones que manifiestan los menores sobre lo que les preocupa y les afecta de forma directa.
4. Los adultos, siempre que sea posible, dejan a los menores márgenes de elección en aquellas cuestiones que les competen.

En oposición a los entornos familiares que promueven la autonomía, los padres y madres controladores intervienen en la conducta de los menores y adolescentes para que adopten sus demandas y puntos de vista. Para lograrlo es frecuente que usen estrategias de control que provocan que los menores se comporten como desean sus padres y madres. La retirada de afecto, la inducción de sentimientos de vergüenza, culpabilidad o ansiedad por no actuar como los progenitores demandan, son algunos de los ejemplos de estrategias controlado-

ras. Todas ellas socavan la posibilidad de aprender a desarrollar y cubrir la necesidad de autonomía de los menores, al evitar que formen sus propios juicios y opiniones.

Aprendemos sobre estructura versus desorganización

Los progenitores deben proveer un contexto familiar que aclare las conductas esperadas para que los menores y los adolescentes puedan orientar su conducta de modo competente. Cuando esto se da, decimos que la familia tiene estructura. Los entornos parentales estructurados dan a los niños y niñas un sentido de por qué y cómo sus acciones están conectadas con determinadas consecuencias. Esto les permite anticipar dichas consecuencias y planear su conducta de acuerdo a ellas. Un entorno familiar estructurado se da cuando se desarrolla un ambiente familiar en el que:

1. Existen reglas y expectativas claras y consistentes y que son conocidas tanto por los adultos como por los menores.
2. Hay consecuencias claras y consistentes que son esperables cuando no se cumplen las reglas previamente establecidas.

3. Los progenitores son capaces de comunicar a los menores cómo pueden mejorar su conducta cuando no se adecúa a las expectativas marcadas y manifestarles su aprobación cuando lo han hecho bien.
4. Se dan los recursos y oportunidades necesarios para cumplir las expectativas marcadas. Padres y madres deben apoyar proporcionando tiempo, recursos y asistencia.
5. Se comunica de forma adecuada a los menores por qué las reglas son necesarias, explicándoles que su conducta afecta a otros y que para el buen funcionamiento familiar es necesario cumplirlas.
6. Los progenitores mantienen un rol de autoridad, siendo líderes con habilidad para imponer las consecuencias, cuando no se cumplen las reglas establecidas.

En oposición a estas dinámicas familiares que favorecen un entorno estructurado, están los contextos familiares desorganizados o caóticos. En ellos los menores no pueden sentir control sobre las consecuencias de sus acciones y están más dispuestos a sentirse incompetentes porque los progenitores no manifiestan claramente qué es lo que se espera de ellos y

ellas. Además, suele haber una ausencia de roles definidos y de autoridad, así como una disciplina muy cambiante o ausencia de la misma.

Aprendemos sobre afecto versus rechazo

Los entornos familiares afectuosos son aquellos en los que los progenitores están interesados, conocen y juegan un papel activo en la vida de sus hijos e hijas. De este modo cuando los menores sienten que sus progenitores son conscientes de lo que les sucede en su día a día y toman un papel activo en sus vidas, sus sentimientos de conexión y afinidad aumentan. Por el contrario, los padres y madres que adoptan un rol de rechazo hacia los menores no se comunican de una manera abierta y emocional, al tiempo que manifiestan un profundo desapego hacia ellos y ellas como seres humanos, así como hacia sus deseos y sus necesidades.

Sin duda, este modelo teórico está sustentado en el enfoque de la **Parentalidad Positiva** que recoge la importancia de que las familias reciban apoyo para ejercer su tarea parental o marental, poniendo el acento en la prevención y el fortalecimiento de sus competencias y apostando por formas de interacción familiar basadas en el diálogo, la comunicación o la empatía.

Los principios que garantizan el desarrollo personal y social de los menores desde este enfoque son:

- *Vínculos afectivos cálidos.* El afecto de sus progenitores, su capacidad de aceptación, su sensibilidad, receptividad, implicación y apoyo son las características que responden a esta necesidad.
- *Entorno estructurado.* El niño y la niña necesitan límites y orientaciones para su seguridad física, psicológica así como para el desarrollo de su responsabilidad personal y social.
- *Atención a las demandas.* Percibir las señales expresivas y emitir señales comunicativas que den a entender al menor que es comprendido.
- *Estimulación y apoyo.* Lograr una alta motivación y el desarrollo de sus capacidades en el aprendizaje cotidiano y escolar. Esto supone conocer las características y habilidades de los hijos e hijas.
- *Reconocimiento.* Es vital tener en cuenta sus puntos de vista, escucharlos y valorarlos como sujetos con pleno derecho. El reconocimiento también se manifiesta por la participación del niño o la niña en la

toma de las decisiones familiares y el desempeño de un papel activo en su propio desarrollo.

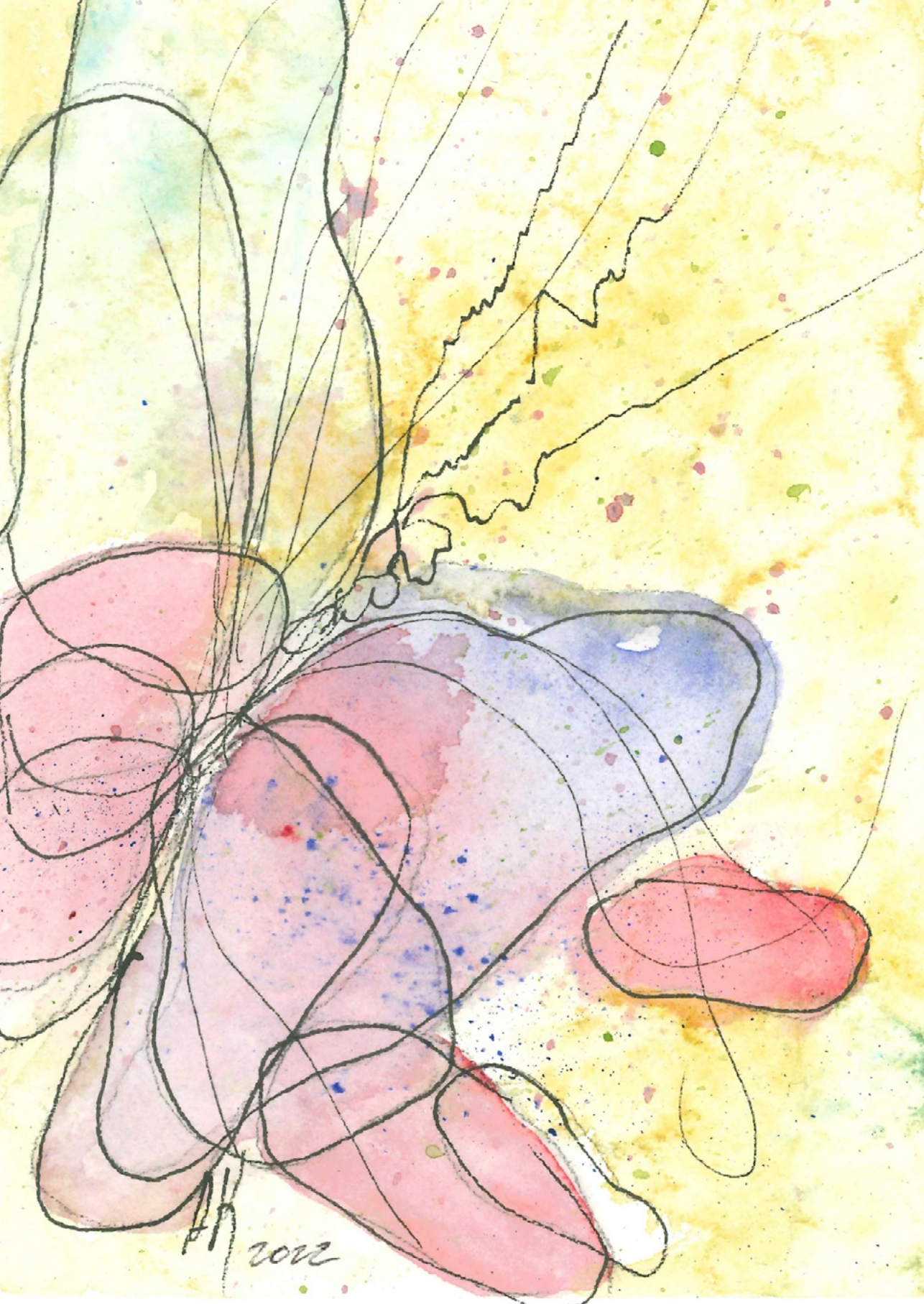
- *Capacitación de los hijos e hijas.* Hacer que se sientan protagonistas, competentes, capaces de producir cambios.
- *Educar sin violencia.* Descartar cualquier forma de castigo físico o psicológico que pueda perjudicar el desarrollo físico, cognitivo, afectivo y social del menor por parte de las personas que ejerzan la responsabilidad parental.

En síntesis, no todas las conductas que desarrollamos como padres y madres tienen los mismos efectos en la educación de nuestros hijos e hijas. Es importante identificar aquellas estrategias que favorecen el desarrollo integral de los menores, para potenciarlas si ya las tenemos adquiridas o mejorarlas si aún estamos en proceso. La tarea de ser padres y madres supone un apasionante viaje. Si bien a veces nos sentimos desconcertados o cansados, puede ser un proceso de aprendizaje muy enriquecedor.

**Todo ello guiará nuestro
aprendizaje a través de esta
Guía.**

III. NÚCLEOS DE CONTENIDO





AH 2012



Unidad 1

¿CÓMO FOMENTAR EL APOYO A LA AUTONOMÍA EN NUESTROS HIJOS E HIJAS?



La autonomía es una necesidad básica que todos nosotros, padres, madres, hijos e hijas precisamos tener satisfecha para llevar una vida plena. Es entendida como la capacidad que tenemos para actuar crítica y responsablemente, de acuerdo con nuestra voluntad.

Cuando nuestros hijos e hijas son autónomos y siempre de acuerdo a su edad, son capaces de elegir conforme a sus intereses, valores y motivaciones. Ello se puede aplicar, por ejemplo, a las actividades en las que participan, las acciones que realizan, cuando observamos que son capaces de elegirlos sin estar coaccionados por los castigos, las reprimendas, las recompensas que puedan recibir o las presiones del grupo de amigos.

Como padres y madres buscamos dar a nuestros hijos e hijas recursos para que puedan crecer de manera integral y armónica. Esto significa, entre otras cosas, que cuando sean adultos estén capacitados para tomar sus pro-

pias decisiones, para afrontar los retos que se les presenten y, en suma, ser felices y tener una vida plena. Crear un ambiente familiar que impulse la autonomía, esto es, que posibilite **oportunidades para la elección personal**, requiere un aprendizaje y será nuestra misión enseñaros a acompañarles en este camino.

Los niños y niñas autónomos aprenden a actuar de manera autorregulada y consciente, sin estar condicionados por elementos externos.

Los niños y niñas tienen sus preferencias

Como padres y madres debemos ofrecer oportunidades y soportes en los que nuestros hijos e hijas puedan ir configurando y mostrando su propia escala de valores e intereses. De acuerdo a su edad, debemos facilitar y

apoyar que vayan asumiendo decisiones y responsabilidades y hacerlo además de acuerdo a una serie de ideas básicas:

- + Tendremos que reconocer la perspectiva y los sentimientos del niño o niña.
- + Será clave escuchar su opinión y tenerla en cuenta, tanto para lo que se refiere a las elecciones sobre actividades, apariencia, etc., como en lo tocante a la configuración de ciertas reglas o normas de convivencia familiar.
- + Los niños y niñas han de percibir que tienen nuestro apoyo y orientación siempre que lo requieran.

Estas ideas no indican, en ningún caso, que debamos acceder a todos los deseos manifestados por nuestros hijos e hijas, ni mucho menos que se deban aceptar todos sus comportamientos. Ha de quedar claro que el apoyo a la autonomía no debe confundirse ni con la permisividad ni con la negligencia. Es importante saber que lo adultos podemos y debemos poner límites, así como transmitir desaprobación ante determinadas conductas ejercidas por nuestros hijos e hijas, pero hemos de hacerlo con respeto, racionalidad y afecto.

Apoyo a la autonomía, permisividad y negligencia no son términos sinónimos.

Cuando los padres y madres apoyamos la autonomía, potenciamos que nuestros hijos e hijas se responsabilicen de la gestión y ejecución de sus tareas cotidianas (domésticas y escolares) y promovemos que resuelvan por su cuenta conflictos personales, aportándoles soporte y guía. A este respecto, resulta de capital importancia que, huyendo de la exigencia de perfección, manifestemos estima hacia los esfuerzos efectuados por los niños y niñas, así como hacia los logros alcanzados, haciendo que tomen conciencia sobre los mismos y los valoren.

¿Soy un padre o una madre que estimula la autonomía?

Una vez que somos conscientes de la importancia educativa que el estímulo de la autonomía tendrá en el desarrollo integral de nuestros hijos e hijas, nos ponemos en situación real y os damos pie para la reflexión. Será el momento de ir dando pasos, poco a poco, de modo que puedan ir adquiriendo dicha autonomía de manera gradual y natural.

Es el momento de salir a la calle. No he tenido tiempo de dejarle preparada la ropa y observo con espanto que mi hijo de 9 años no se ha vestido como a mí me gustaría. Ha elegido una combinación de prendas que no encaja para nada con mi estilo, en lugar de la chaqueta verde que yo tenía en mente ha cogido la que tiene azul. Entonces le digo que no va a salir a la calle con esas pintas, que se pondrá lo que yo le diga y le obligo a quitarse lo que lleva puesto.

Si nos sentimos identificados con este ejemplo o directamente preferimos dejarle todo organizado porque estos imprevistos nos suponen el doble de tiempo, tendremos que tener en cuenta varias claves:

- ☺ Pueden existir **diversas formas de hacer las cosas**: quizás no sea tan relevante que la combinación de prendas sea una en concreto, siempre que sea adecuada para el clima en el que nos encontremos y la edad de nuestro hijo o hija. De este modo, potenciaremos que vayan desarrollando sus gustos y preferencias.
- ☺ Los progenitores debemos reconocer que **los niños y niñas tienen puntos de vista propios** sobre las cuestiones que les conciernen y debemos respetarlos.
- ☺ Debemos **acudir a la explicación** cuando los niños y niñas tienen que hacer algo que no responde a sus deseos y preferencias: “No puedes ponerte las deportivas porque está lloviendo. Mañana tienes educación física y las necesitarás”.
- ☺ Debemos **evitar un lenguaje controlador** que estimule sentimientos de culpa: “¡No sé cómo te atreves a salir con esas pintas!”.
- ☺ Siempre que sea posible, permitiremos que **el menor resuelva sus conflictos**: “Si no quieres llevar tanta ropa tendrás que decidir si prefieres pasar un poco de frío por la mañana o calor a mediodía”.
- ☺ No podemos pretender que los primeros días adquieran la excelencia en una destreza: **necesitarán tiempo**.
- ☺ Es importante que no nos focalicemos en lo que a nuestro juicio no está perfecto (“Esos colores no combinan, cómo te puedes poner ese estampado”) sino que **nos es-**

forzaremos en resaltar lo positivo

(*“Te han sobrado unos minutos”, “Has cogido las botas de agua porque llueve”*).

- ☺ Nuestra **aprobación y apoyo** deberán recibirlos de manera **verbal** (*“¡Cada día te vistes más rápido!”*, *“¡Cómo se nota que te estás haciendo mayor!”*) y **no verbal** (un beso, un aplauso, una sonrisa...).



Finalmente, deberemos tener en cuenta que las tareas o las decisiones que puedan tomar irán volviéndose más complejas a medida que vayan

creciendo y les vayamos acompañando: al principio tendremos que vestirles, después podemos pedirles que ellos vayan haciendo algunas tareas con nuestra ayuda (por ejemplo abrochar una cremallera) y, finalmente, la harán de manera autónoma sin nuestra supervisión e, incluso, dejando su ropa preparada el día antes en función del clima previsto.

¿Qué efectos tienen en nuestros hijos e hijas estos comportamientos?

Quando los niños y niñas se educan en un ambiente que valora y potencia su autonomía son capaces de trasladarla a otros ámbitos de su vida: los deberes escolares, la participación en las tareas domésticas, la toma de decisiones sobre sus actividades extraescolares preferidas e, incluso, la toma de decisiones sobre sus amistades. Un niño o niña que se siente apoyado y acompañado crece más seguro y decide por sí mismo al margen de coacciones y presiones externas.

Por el contrario, cuando se les ha habituado a acatar lo decidido, cuando les pedimos tareas que escapan por su dificultad o complejidad a una posibilidad realista de cumplirlas, cuando temen la reprimenda ante el fracaso o cuando saben que no es posible alcanzar la máxima perfección

que se espera de ellos, se sentirán frustrados, temerán la reprimenda o se acomodarán a lo que otras personas decidan en su lugar.

Reflexionemos, pues: “Perder tiempo” en que nuestros hijos e hijas vayan asumiendo decisiones y responsa-

bilidades, nos permitirá que “ganen” en autonomía y, también, nos ayudará a nosotros como adultos a ser más flexibles y conscientes de que hay más de una manera de hacer las cosas. ¡Merece la pena este aprendizaje compartido!












Tabla 1. PROMOCIÓN PARENTAL DE LA AUTONOMÍA Y CONSECUENCIAS EDUCATIVAS

Progenitores	Menores y adolescentes
Empáticos	Motivación intrínseca hacia el aprendizaje y mejores competencias en el ámbito académico
Curiosidad por conocer sus intereses y deseos	Desarrollo del autocontrol
Tolerantes ante las opiniones y elecciones discrepantes	Regulación emocional
Comunicación abierta	Comportamiento más responsable
Ofrecen alternativas para actuar de acuerdo con su voluntad	Actitudes más positivas a la autoridad
Estimulan su iniciativa y permiten decidir	Desarrollo de habilidades cognitivas y comunicativas
Explican las razones para comprender las normas	Mayor competencia social



PAUTAS Y RECOMENDACIONES

A continuación, presentamos algunas recomendaciones para estimular la autonomía de nuestros hijos e hijas:

-  Presta atención a sus opiniones y sentimientos y tenlos en cuenta a la hora de tomar decisiones.
-  Reconoce los esfuerzos realizados por ellos o ellas y evita la exigencia de perfección.
-  Procura incentivar situaciones en las que se vean en la obligación de reflexionar y decidir de acuerdo a sus intereses.
-  Enfatiza aquellas cuestiones que son capaces de realizar correctamente y no insistas demasiado en aquellas que no.
-  Incentivar que de manera progresiva se vayan responsabilizando de tareas.
-  Ayúdales a mejorar en aquellas tareas que no han sido capaces de resolver adecuadamente.
-  No interfieras en aquellos conflictos o situaciones que pueden resolver por sí mismos.
-  Ofréceles explicaciones racionales sobre los límites y normas establecidos.
-  Haz que se sientan seguros o seguras a la hora de expresar sus puntos de vista.
-  Comunícate con ellos o ellas y crea un clima de confianza que permita intercambiar opiniones.
-  Hazles saber que disponen de tu apoyo incondicional.

U.1: Autoevaluación

1a. Cuando mi hijo o hija realiza las tareas escolares:

A. Me siento con él o con ella hasta que termina sus deberes o superviso continuamente su tarea. A veces, si tengo un día muy ajetreado, incluso le adelanto las soluciones de algunos ejercicios para terminar cuanto antes.

B. Permanezco todo el tiempo sentado/a a su lado por si necesita mi ayuda.

C. Intento que se responsabilice de sus tareas, al tiempo que actúo como guía o apoyo cuando tiene alguna dificultad.

1b. Cuando mi hijo o hija me pide algo:

A. Suelo decirle directamente que no. A veces le digo que hablamos sobre ello en otro momento para evitar discutir y, así, postergar la negación.

B. Escucho lo que me dice, pero tengo muy claro qué es lo me-

jor para mi hijo/hija e insisto en mi postura para convencerle de lo que le conviene.

C. Reflexiono con él o con ella sobre esa petición, escuchando su opinión y valorando la mejor opción.

1c. Cuando mi hijo o hija realiza una tarea:

A. Le empujo a obtener buenos resultados en ella. Si no los obtiene, se lo reprocho y/o le castigo.

B. Reconozco los esfuerzos de mi hijo/hija, pero no puedo evitar mostrar frustración y descontento cuando los resultados no son los que yo esperaba.

C. Le animo a esforzarse para obtener buenos resultados. Cuando los resultados no son buenos, valoro el esfuerzo efectuado. Luego, reflexionamos sobre las cuestiones a mejorar en futuras ocasiones.

1d. Cuando mi hijo o hija prepara la mochila para el día siguiente:

A. Aunque siempre digo que debería responsabilizarse de preparar sus cosas, termino haciéndolo habitualmente yo. Él o ella tarda demasiado en hacerlo y casi siempre se le olvida meter algo.

B. Le dejo a él o a ella hacer la mochila, es su responsabilidad, pero le voy dictando qué cosas ha de meter y, posteriormente, superviso que no haya olvidado nada.

C. Le dejo que prepare la mochila de manera autónoma. Sabe que si necesita algo puede contar conmigo y consultarme.



Unidad 2

¿SOY UN PADRE O UNA MADRE CONTROLADORA?

En ocasiones las familias impiden que sus hijos e hijas se desarrollen de manera autónoma. En dichos hogares no se reconocen las perspectivas y sentimientos de los niños y las niñas, no se proporcionan explicaciones racionales sobre el porqué de los límites y normas familiares o se desarrolla una comunicación basada en el conflicto y en la ausencia de empatía y afecto. Esta dinámica no sólo perturba la convivencia familiar, sino que además impide un correcto desarrollo de los menores generando dependencia respecto a los adultos.

“Frente al control, autorregulación”.

Yo sé lo que le conviene a mi hijo o hija

En el ejemplo siguiente podemos apreciar que el padre no permite el correcto desarrollo psicológico de su hija y con estas decisiones unilaterales no está favoreciendo su bienestar emocional.

Un padre habla con su hija de 10 años. Es el momento de decidir qué actividades extraescolares elegirá durante ese curso académico y a pesar de saber que no muestra ningún interés por la música y que así lo ha manifestado en cursos previos, el padre decide que una de las actividades sea violín. La niña intenta explicar que se frustra, que no tiene habilidad, que no le gusta y que preferiría ir a expresión corporal, ¡lo suyo es la danza! pero no tiene posibilidad de elegir, la decisión está tomada. Este padre considera que debe aprovechar la oportunidad que se le brinda y que él no tuvo. La decisión es inamovible y también por decisión paterna irá a clases de idiomas y robótica porque e son muy importantes para su futuro. Además, considera que el círculo de niños y niñas que asisten a estas actividades son muy convenientes para ella.

En este ejemplo se dan intentos de forzar la conducta para que se

adopten las demandas y puntos de vista del progenitor (el padre, en este caso). Este tipo de relación impide “la **deliberación**” (la hija no tiene la posibilidad de ser escuchada), elemento fundamental del desarrollo personal que ha de ser aprendido desde edades tempranas. En suma, este tipo de conducta tiene efectos negativos para los menores.

“Frente a la coacción, la **deliberación**”.



¿Soy un padre o una madre que controla todo lo que hace mi hijo o hija?

Hay varias formas de ejercer el control sobre los hijos e hijas. A continuación, presentamos algunas que nos pueden servir para reflexionar sobre cómo evitarlas en nuestra dinámica familiar.

- 1ª. Se manipula al menor haciéndole dependiente y **“retirándole el afecto”**. Esto sucede en las familias en las que los padres y las madres solo están contentos si forman parte directa de sus opiniones o formas de actuar y les hacen ver que es así siendo menos afectuosos, estando menos contentos, mostrando decepción con el menor si...
 - Tiene opiniones diferentes a las suyas.
 - Quiere hacer cosas con otras personas y no sólo con ellos.
 - Cuenta con otras personas para pedir consejo.
- 2ª. Se manipula al menor para que sea dependiente haciéndole **“sentirse culpable”** por algunas de sus formas de pensar o actuar en las

que los progenitores sienten que este no cuenta o valora su punto de vista o aportación directa. Se le dicen al menor cosas para hacerle creer que ha hecho algo reprobable hasta que cambia y se comporta como los progenitores quieren y desean, si ...

- No quiere hacer cosas que le mandan.
- Quieren que deje de hacer algo.
- Hace cosas de forma autónoma sin contar con ellos.

3ª. Se manipula al menor para hacerlo dependiente **“provocándole sentimientos de vergüenza”**. Se reprueba su conducta y se le hace sentir vergüenza públicamente. Esta situación ocurre cuando se le plantean al menor metas muy altas, queriendo que sea el mejor en lo que hace y manifestando aprobación sólo cuando responde a ellas y descontento cuando no lo hace, por ejemplo...

- Si no es el mejor en lo que hace, le hacen ver que no será nada en la vida.
- Si no es el mejor en lo que hace, le manifiestan disgusto.

- Si no es el mejor en lo que hace, le dicen que no es bueno en lo que hace.

4ª. Se manipula al menor para hacerlo dependiente utilizando **la coacción** a través del castigo y configurando las normas de funcionamiento en la familia sobre él.

- Si no tiene ganas de hacer algo, le dicen que le van a castigar.
- Si no hace de prisa algo que su madre o padre quieren, le amenazan con un castigo.
- Si no hace siempre lo que sus progenitores quieren, le amenazan con un castigo.

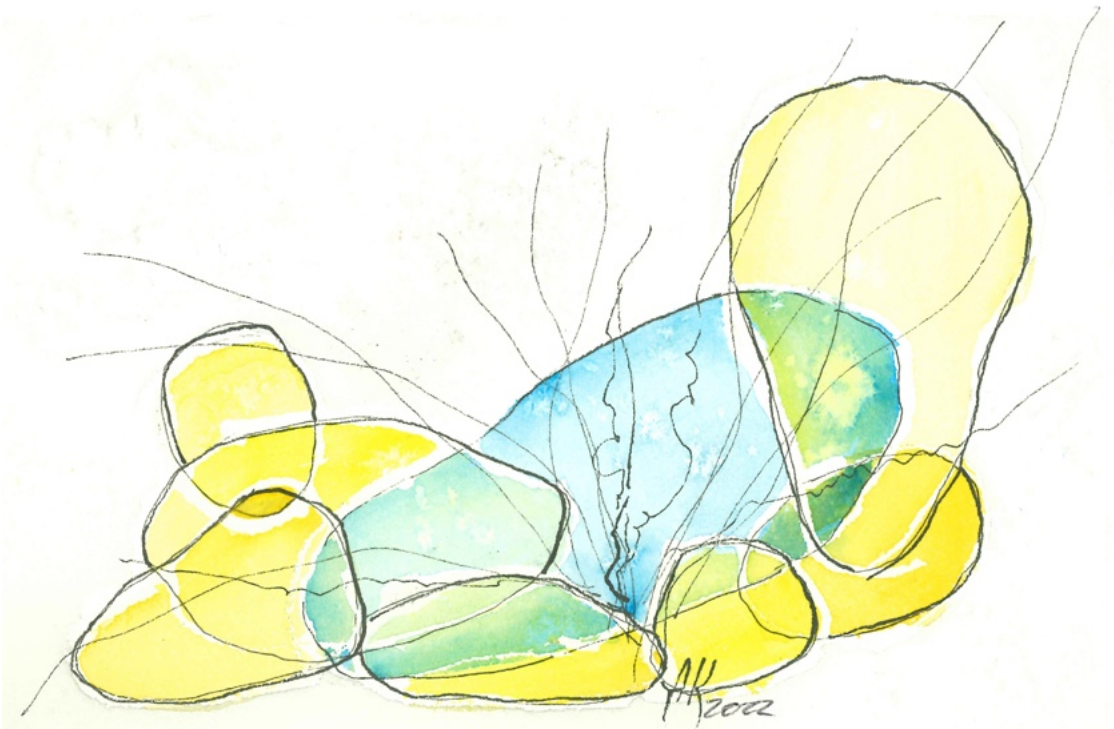
Si controlamos en todo momento lo que hacen nuestros hijos e hijas se volverán dependientes.

¿Qué efectos tienen en nuestros hijos e hijas estos comportamientos?

Cuando controlamos -coacciona- mos- a los menores los hacemos dependientes de los padres y de las madres, sin tener en cuenta que en la familia ha de conjugarse la relación entre todos sus miembros (progenitores e hijos o hijas) y el espacio de vida propio e individual de cada uno de ellos.

TABLA 2. CONTROL PSICOLÓGICO PARENTAL: PRÁCTICAS INTRUSIVAS Y MANIPULADORAS Y CONSECUENCIAS EDUCATIVAS

Progenitores	Menores y adolescentes
Retirada de afecto	Vulnerabilidad ante problemas de corte internalizado
Inducción de culpa o vergüenza	Sentimiento de soledad
Invalidación de los sentimientos y las opiniones propias del menor	Regulación emocional
Chantaje emocional	Aumenta el riesgo de conductas disruptivas y agresivas en casa, la escuela y con los iguales
Ofrecen alternativas para actuar de acuerdo con su voluntad	Repercute negativamente sobre el rendimiento académico
Expresión de decepción	Mayores niveles de ansiedad social



Cuando nuestro hijo o hija llegue a la adolescencia podemos encontrar que se ha iniciado un camino en el que ha desarrollado diversos grados de dependencia:

Alta: Cuando no ha aprendido a tener opiniones propias, ante la presión piensa o actúa obedientemente y de forma pasiva. Puede también manifestarse en una actitud rebelde y desafiante contra la autoridad materna o paterna.












Media: Cuando se acomoda al patrón familiar. El menor delibera consigo mismo y acaba aceptando los requerimientos parentales. El hábito y la práctica harán que los consideren propios.

Baja: Cuando ha aprendido a negociar y se busca un acuerdo que satisfaga a todos los miembros del grupo familiar (progenitores-menores).



PAUTAS Y RECOMENDACIONES

A continuación, presentamos algunas recomendaciones para evitar ser un progenitor controlador con nuestros hijos e hijas:

-  Evita usar la amenaza con castigos cuando tu hijo o hija no hace lo que le pides.
-  No utilices tu malestar emocional o tristeza ante tu hijo o hija cuando su comportamiento no es el esperado, porque le harás sentirse culpable.
-  Evita utilizar un lenguaje controlador o culpabilizador. La comunicación debe estar basada en el respeto mutuo, la comprensión y la empatía.
-  No avergüences a tu hijo o hija públicamente. Cuando tengas que hacerle alguna sugerencia de cambio de conducta hazlo en privado.
-  Pon en común con tu hijo o hija el porqué de las decisiones tomadas.
-  Dialoga con tu hijo o hija cuando no entiendas su conducta.
-  Prescinde de comparar el comportamiento de tu hija o hijo con el resto de los menores de su edad.
-  No compares tu niñez con la etapa que le está tocando vivir a tu hijo o hija.
-  Valora positivamente los logros de tu hijo o hija aunque no sean los esperados, si ha habido esfuerzo por su parte.
-  Acepta las críticas que tu hija/hijo te pueda hacer sobre cómo te relacionas con él/ella y analizad conjuntamente la razón de ellas.
-  Recuerda que tu hijo o hija tiene su propia personalidad y gustos y que pueden ser diferentes a los tuyos.

U.2: Autoevaluación

2a. Mi hijo o hija lleva un tiempo teniendo un mal comportamiento de manera reiterada en el colegio. Un día llega con un parte de incidencia por mala conducta:

- A. Le riño fuertemente y le pongo un castigo inmediato.
- B. Me siento con ella/él y hablamos sobre por qué se comporta de ese modo, retirándole un juego o actividad que le guste hasta recibir buenas noticias de su profesor/profesora.
- C. Me siento con ella/él intentando establecer un clima de confianza que nos ayude a analizar lo ocurrido, animándolo a que se exprese y manifieste sus sentimientos y las causas de su comportamiento. De forma serena, intento que comprenda la gravedad de la situación y las repercusiones negativas que puede acarrearle.

2b. Estamos comiendo y mi hijo o hija me dice que quiere dejar el deporte/actividad extraescolar que lleva practicando desde los 6 años:

- A. Le digo que no puede dejarla bajo ningún concepto, pues es una actividad que considero indispensable para su formación. Soy su padre/madre y sé lo que es mejor para mi hija/hijo.
- B. Escucho las razones por las que quiere abandonar la actividad. Luego trato de convencerle de que esa actividad es buena para él/ella y de que no le conviene dejarla. Intento no volver a hablar más del tema.
- C. Escucho las razones por las que quiere abandonar la actividad y reflexionamos sobre las ventajas e inconvenientes que puede suponer la decisión que va a tomar. Establecemos un plazo de tiempo prudente para madurar la idea, haciéndole ver la importancia de tomar decisiones templadas y responsables. Si finalmente decide dejar de hacer la actividad, le apoyo en su decisión.

2c. Mi hijo o hija cada vez pasa más tiempo con sus amistades y observo que les confía cosas que a mí no me cuenta:

- A. Esta situación me frustra profundamente, porque no me gusta que mi hijo/a prefiera la compañía de sus amigos y amigas a la mía. Antes lo hacíamos todo juntos/as y creo que así debería seguir siendo. Por eso cuando me dice que quiere salir a jugar con sus amigos y amigas le propongo planes para tratar de convencerle de que se quede conmigo y, si esto no funciona, me enfado o recorro al chantaje emocional para convencerle.
- B. Soy consciente de que mi hijo/a se va haciendo mayor y eso implica que genere espacios propios de socialización más allá de la familia. Aun así, no puedo evitar sentir disgusto de que ya no pase tanto tiempo conmigo o de que tenga más personas en las que confiar y a veces soy incapaz de que ese disgusto o malestar no se note y sea percibido por mi hijo/hija.
- C. Asumo como un proceso natural que, a medida que crece,

mi hijo o hija genere grupos o espacios propios de socialización más allá de la familia. Todos son necesarios y complementarios. Respetando que haga planes de forma autónoma con sus amistades, también le hago consciente de la importancia de que realice actividades con la familia. Sabe que puede contar con su familia para confiarle todo aquello que desee.

2d. Mi hijo/hija y yo vamos a comprar ropa:

- A. Llegamos a la tienda, escojo la ropa que a mí me gusta, se la prueba y decido qué prendas nos llevamos.
- B. Escojo varias opciones y le pido que las pruebe. Le doy mi opinión sobre su apariencia y le permito que escoja lo que más le guste de entre las opciones que yo he aprobado previamente.
- C. Elegimos conjuntamente las prendas que más nos gustan. Después de probarlas, le doy mi opinión y dejo que él/ella escoja lo que más le guste.

Unidad 3

¿ES BUENA LA SOBREPOTECCIÓN? HIPERPATERNIDAD/ HIPERMATERNIDAD?

Cambios y demandas sociales: crianza "intensiva"

Como hemos visto la familia es un contexto donde se "construyen" personas adultas y se aprenden responsabilidades. Es la comunidad de referencia más intensa e importante en la vida emocional de las personas. En un escenario de cambios vertiginosos, el ejercicio de la parentalidad es cada vez más complicado. Aun cuando todos los padres y madres estamos expuestos a esta misma complejidad, unos somos capaces de asumir nuestro rol adecuadamente y, otros, no alcanzamos esas mismas cotas de satisfacción y bienestar emocional.

Vivimos momentos de crisis después de una situación sanitaria complicada por la COVID-19 y el futuro de nuestros hijos e hijas adquiere mucha importancia. Nos damos cuenta del papel fundamental que tiene la educación (más habilidades, más conocimiento, mejores resultados...) en una sociedad competitiva que, cada día, exige más y más a nuestros hijos e hi-

jas. Con frecuencia, tenemos miedo a que se equivoquen, a que no puedan alcanzar por sí solos las exigencias que la sociedad demanda. Por ello, intentamos "sustituirles" en vez de acompañar (apoyar) en el proceso de maduración.

Debemos mantener un equilibrio entre ayudar y/o proteger, y promover un funcionamiento autónomo.

Padres y madres "helicóptero" y "apisonadora": ¿soy uno de ellos?

Padres y madres "helicóptero"

Sobrevuelan sobre la vida de sus hijos e hijas.

Padres y madres "apisonadora"

Allanan el camino para que no existan dificultades.

Padres y madres "guardaespaldas"

Son la sombra de sus hijos e hijas para que nadie pueda dañarlos.

Todos los anteriores son términos que reflejan que somos padres y madres pendientes de las necesidades, los deseos y el futuro de los menores que tenemos a nuestro cargo. Estamos muy comprometidos, pero con una implicación parental excesiva, estando extremadamente preocupados, resolviendo e, incluso, anticipándonos a las posibles dificultades que nuestros hijos e hijas puedan atravesar.

Con buena intención y mucho cariño, pero “controlando todo”.

Dado que la participación, la protección y el afecto tienden a ser aspectos de una crianza positiva de los hijos e hijas, esto puede llevar a preguntarnos en qué momento estamos excediéndonos.

La hiperpaternidad/hipermaternidad es una forma diferenciada de control hacia nuestros hijos e hijas, basada en la no concesión de autonomía y en una alta y excesiva participación e intervención en distintos aspectos de su vida como pueden ser las cuestiones escolares. Existe un apoyo emocional en la crianza, pero este se encuentra acompañado de un escaso o nulo otorgamiento de autonomía y de una elevada intervención, provocando efectos negativos en los menores.

La sobreprotección tiene que ver con el modo en que miramos la educación de nuestros hijos e hijas. Sin embargo, no debemos olvidar que los resultados en educación son a largo plazo. La sobreprotección está basada en la desconfianza, el control y en expectativas poco realistas. Por tanto, se trata de una vía incapaz de estimular o promover las capacidades necesarias para el desenvolvimiento y adaptación a los diferentes escenarios vitales a los que deberán enfrentarse. La sobreprotección pone límites y dificulta el desarrollo de nuestros hijos e hijas. En consecuencia, es muy importante saber identificar y conocer las posibles actitudes y acciones vinculadas a la sobreprotección parental.

Las prácticas parentales que implican una hiperpaternidad/hipermaternidad o sobreprotección hacia hijos e hijas son las siguientes:

- Tender a sobre-implicarse en la vida de nuestro hijos e hijas.
- Mostrar una atención y supervisión excesivas hacia ellos o ellas.
- Resolver y/o anticiparse a la aparición de las dificultades u obstáculos que les puedan surgir.
- Evitar que los menores se equivoquen y tomen sus propias decisiones sobre asuntos relevantes.
- Buscar la perfección en los niños y

niñas, hiperexigiéndoles y esperando que triunfen constantemente.

- Esperar y/o exigir también una sobreprotección por parte de su entorno escolar y/o social.
- Acaparar todo el tiempo de los menores con tareas y/o actividades, sin espacio para el descanso y el juego.



¿Qué efectos tienen en nuestros hijos e hijas estos comportamientos?

Las **consecuencias** negativas de la sobreprotección son importantes. Se trata, además, de efectos que no solo les afectarán durante su infancia, sino que, limitarán su desarrollo y crecimiento condicionando sus etapas futuras de juventud y adultez. Principalmente, **van a carecer de herramientas o estrategias que les permitan resolver los problemas que se vayan pre-**

sentando en el día a día; en definitiva, **"no van a saber desenvolverse"**.

Destacamos los siguientes efectos negativos:

- ☹ Ausencia de autonomía y necesidad constante de atención.
- ☹ Ausencia o escasa tolerancia a la frustración, al fracaso y a los tiempos de espera, pudiendo darse episodios de enojos y de violencia (golpear, destruir objetos...).
- ☹ Limitación en el desarrollo de sus competencias emocionales (empatía, autoestima o habilidades sociales) y muestra de estrés y ansiedad.
- ☹ Limitación en su capacidad para el autoconocimiento, para la confianza en sí mismo y para una adecuada relación con los demás.
- ☹ Limitación en el desarrollo de capacidades como la creatividad, la iniciativa o la adaptación al cambio.
- ☹ Dificultades para la toma de decisiones y la asunción de responsabilidades.
- ☹ Miedo a lo desconocido y desarrollo de inseguridades.
- ☹ Dependencia extrema de los progenitores para la realización de tareas de la vida cotidiana.
- ☹ Incapacidad para resolver problemas sin ayuda de terceros.

PAUTAS Y RECOMENDACIONES ↑

A continuación, presentamos algunas recomendaciones para evitar caer en comportamientos de hiperpaternidad/ hipermaternidad y sobreprotección:

- ↑ Evita hacer por tus hijos e hijas lo que pueden hacer por sí mismos.
- ↑ Asume que ni tú ni tus hijos e hijas sois perfectos.
- ↑ Permite que tus hijos e hijas asuman fracasos, errores y tiempos de espera, que se equivoquen y se aburran.
- ↑ Descarta atenciones y supervisiones desmedidas hacia los menores.
- ↑ Confía en ti mismo, en tus hijos e hijas y en sus capacidades para llevar a cabo tareas y tomar decisiones.
- ↑ Consensúa tareas y responsabilidades entre todos los miembros de la familia.
- ↑ Sé comprensivo y empático con el entorno social y educativo de tu hijo e hija.
- ↑ Respeta los tiempos y espacios de descanso y juego de tu hijo e hija, evitando sobrecargar su tiempo fuera del centro educativo.
- ↑ Intenta mantener un equilibrio entre ayudar y/o proteger, y promover un funcionamiento autónomo.

U.3: Autoevaluación

3a. En cuanto a la atención que presto a mi hijo e hija, podría decir que:

- A. Mi hijo o hija es el rey/reina de la casa, siendo un foco de atención constante, debo vigilarlo permanentemente y necesito poder estar a su plena disposición para lo que necesite en todo momento.
- B. Mi hijo o hija es el rey/reina de la casa, necesito estar pendiente y a su disposición para lo que necesite en todo momento. Me cuesta mucho dejarle su espacio, pero intento hacerlo.
- C. Mi hijo o hija es muy importante para mí, mi atención está puesta en él o ella cuando lo necesita, pero intento dejar cierto margen para que sea capaz de entretenerse o desenvolverse por sí mismo.

3b. A mi hijo o hija no le han invitado a un cumpleaños de un compañero del colegio llamado Lucas y está muy enfadado:

- A. Le digo que esté tranquilo/tranquila, que no se enfade.

No han sabido valorarle/valorarla, pero no pasa nada. Le digo que no se preocupe, pues voy a llamar a los progenitores de Lucas para resolverlo y decirles que tampoco él/ella va a invitar a Lucas a su cumpleaños.

- B. Entiendo que esté enfadado y así se lo transmito. Le digo que vamos a llamar inmediatamente a los progenitores de Lucas para saber qué ha ocurrido.
- C. Comprendo perfectamente su enfado porque no le hayan invitado al cumpleaños. Nos sentamos juntos a analizar la situación y trato de aportarle estrategias para afrontarla.

3c. Mi hijo e hija ha obtenido una calificación más baja de la esperada en un examen:

- A. Llamo inmediatamente al colegio para hablar con el profesor o profesora y pedirle explicaciones y para recordarle que mi hijo/hija tiene poca tolerancia a la frustración.

● B. Valoro la posibilidad de solicitar una tutoría con el profesor o profesora para saber qué ocurre esa misma semana.

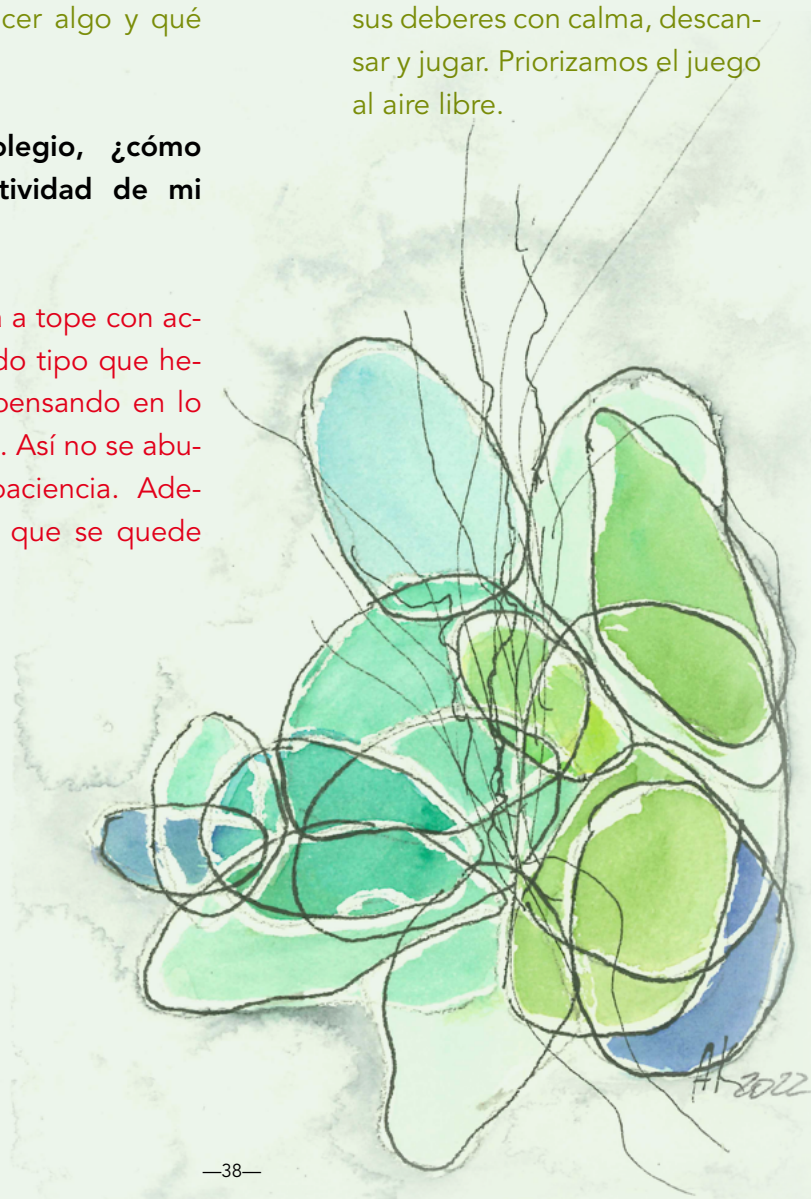
● C. Pregunto a mi hijo o hija qué ha ocurrido y por qué piensa que ha podido obtener una calificación más baja de la esperada. En función de su respuesta, valoro si debo hacer algo y qué debo hacer.

3d. Después del colegio, ¿cómo describiría la actividad de mi hijo o hija?

● A. Tiene la agenda a tope con actividades de todo tipo que hemos escogido pensando en lo que le conviene. Así no se aburre, no tiene paciencia. Además, no quiero que se quede atrás.

● B. Entretenida y variada. Asiste a las actividades que él/ella elige. Quizás son demasiadas, pero es lo que más nos conviene para conciliar.

● C. Variada. Si bien asiste varios días de la semana a algunas actividades que él/ella elige, dispone de tiempo para realizar sus deberes con calma, descansar y jugar. Priorizamos el juego al aire libre.



Unidad 4

¿ES NUESTRO HOGAR UN ENTORNO ESTRUCTURADO? NORMAS Y LÍMITES

Las familias necesitamos una organización que nos permita sentirnos competentes cuando afrontamos las tareas cotidianas. A esta organización la denominamos normalmente *estructura*. Los entornos familiares estructurados son educativos, predecibles y comprensibles: permiten entender cómo las acciones tienen determinadas consecuencias y ayudan a regular las conductas. Todo ello permite que los hijos e hijas tengan una mayor confianza en sí mismos, así como un mejor ajuste social, psicológico y académico.

Para alcanzar esta potencialidad educativa el entorno familiar debe caracterizarse por:

- Establecer unas reglas claras que los niños y niñas puedan entender.
- Ofrecer unas expectativas consistentes de modo que se conozcan las consecuencias de las diversas acciones.
- Realizar una supervisión parental, que no control, tanto dentro como fuera de casa.
- Proporcionar una retroalimentación, comunicando lo que los menores han hecho bien, dando pautas de mejora, refiriéndose a conductas concretas y manifestando comprensión.
- Proveer de recursos y oportunidades para cumplir las expectativas, proporcionando tiempo y apoyo.
- Combinar el rol de autoridad con el afecto y la comprensión.

Sin embargo, no siempre se alcanzan los rasgos comentados anteriormente y así nos aproximaríamos a un *contexto familiar, desorganizado, impredecible o caótico*. En estos casos, las dinámicas familiares se caracterizan por:

- Disciplina arbitraria, impredecible e inconsistente: ausencia de normas, o existencia de normas imprecisas o vagas.

- Ausencia de consecuencias ante las acciones.
- Niveles pobres de supervisión del cumplimiento de las normas o ausencia de dicha supervisión.
- Carencia de ayuda o asesoramiento constructivo, en forma positiva.
- Falta de racionalidad en el ejercicio de la autoridad, utilizando expresiones como *“se hace así porque yo lo digo”*.

Para los padres y madres ejercer la autoridad es un derecho, pero también un deber irrenunciable.

Esta falta de organización y estructura interfiere negativamente en el desarrollo de los niños y niñas, generando menor autonomía, mayores problemas de conducta, niveles más bajos de competencia social, menor control sobre las consecuencias de sus acciones y mayor vulnerabilidad ante los problemas de atención.

Las normas en la vida familiar

La actitud de autoridad requiere que los padres y madres nos mantengamos firmes, comprendamos y acep-

temos las necesidades y características de los hijos e hijas y adoptemos una actitud personal coherente con los valores y normas familiares. El apoyo en la asunción progresiva de responsabilidad favorecerá un buen clima familiar, ayudará a lograr una convivencia más organizada y promoverá el sentido de respeto hacia los demás y hacia uno mismo.

Las **normas** indican qué, cómo y cuándo realizar una acción o tarea. Implican consecuencias positivas en caso de su cumplimiento y negativas en caso de su incumplimiento.

Las normas deben reunir ciertas características, han de ser:

- **Realistas:** posibles de cumplir y ajustadas a la realidad.
- **Claras y bien definidas:** deben ser comprensibles.
- **Consistentes:** su aplicación debe ser siempre la misma. La repetición permitirá que se conviertan en rutina.
- **Coherentes entre sí:** las que afectan a los hijos e hijas más pequeños no pueden ser las mismas que afectan a hermanos y hermanas mayores o a adultos.

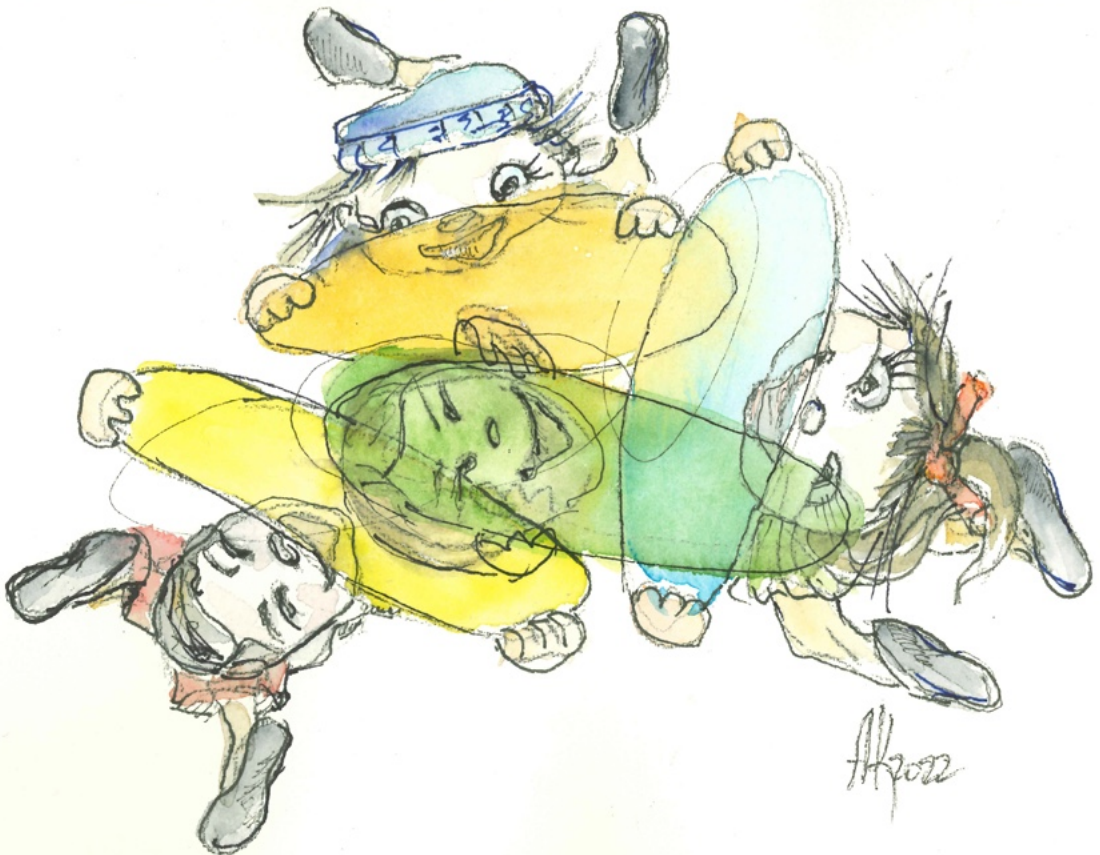
- **Revisables** (algunas normas se pueden reformar o cambiar después de un tiempo).

Toda norma lleva implícito un límite. Los límites deben marcarse con afecto, tono de voz cálido pero firme y convincente, sin gritos ni amenazas.

Dentro de la dinámica familiar es posible encontrar distintos tipos de normas: fundamentales, importantes y accesorias. Cada familia deberá de-

cidir qué normas situará en cada una de las tipologías de acuerdo con sus valores y prioridades. Será necesario que los progenitores hayan reflexionado sobre la necesidad de ellas y que exista acuerdo entre nosotros como adultos.

- **Fundamentales:** escasas y extremadamente claras, son poco matizables en función de las circunstancias. Su cumplimiento es obligado e innegociable: *"Hay que lavarse los dientes antes de acostarse"*, *"No debes agredir ni física ni verbalmente a tu hermano o hermana"*.



- **Importantes:** pocas y muy claras, matizables en función de las circunstancias. Aunque su cumplimiento es inevitable pueden negociarse algunos aspectos: *“La hora de acostarse durante el fin de semana se amplía, podemos acostarnos más tarde”*.
- **Accesorias:** regulan los aspectos más circunstanciales de la vida doméstica. Pueden negociarse sin afectar gravemente el funcionamiento familiar: *“Todos los días debemos tomar fruta de postre pero, hoy, vamos a tomar dulces”*.

Por su parte, los **límites** señalan el espacio o margen de actuación que permiten las normas; es decir, hasta dónde se puede llegar, el punto que no se debe traspasar. Normalmente están directamente relacionadas con la seguridad de los menores y su cumplimiento es innegociable (por ejemplo, *“no puedes bajar solo o sola a la piscina”*).

¿Cómo establecer las normas en la vida familiar?

El establecimiento de normas familiares requiere de un proceso que se concreta en distintos momentos:

- 1°. **Definir bien las normas:** explicaremos claramente qué se debe hacer, quién será responsable, dónde lo hará y cuándo.
- 2°. **Motivar para que acepten las normas.** Podrá realizarse de manera verbal y no verbal.
- 3°. **Tener claro qué se va a hacer cuando las normas no se cumplan.**

Las consecuencias de las normas han de ser:

- Lógicas, coherentes y proporcionadas en función de la madurez de los hijos e hijas.
- Razonadas y que respeten a todos los miembros de la familia.
- Próximas en el tiempo, no dejando que pase un tiempo excesivo desde que se cometió la acción.

Es probable que los hijos o las hijas cometan errores e incumplan reiteradamente las normas. Necesitarán tiempo para aprender cualquier tarea nueva, pero siempre en un ambiente de afecto incondicional. Se debe tener paciencia y mucha perseverancia.

PAUTAS Y RECOMENDACIONES ↑

A continuación, presentamos algunas recomendaciones para gestionar las normas en tu familia:

- ↑ ¡No tiene que asustar la autoridad! Se debe decir "NO" en muchos momentos y debemos hacerlo con tranquilidad.
- ↑ En vez de dar órdenes, fija límites y ofrece alternativas. Los límites y las alternativas dan a todos un poco de control. Como suele ocurrir, los extremos no son recomendables: no podemos caer en una absoluta falta de normas, ni podemos ejercer un control obsesivo.
- ↑ Trata de presentar las normas de una manera positiva. En vez de decir: *"Si no comes, no ves la televisión"*, sería mejor: *"Cuando termines de comer, puedes ver un rato la televisión"*.
- ↑ La disciplina es necesaria para la seguridad emocional de tus hijos e hijas. Les ayudará a adquirir responsabilidades, a aprender a autorregularse y a desarrollar la tolerancia a la frustración.
- ↑ Para expresar disconformidad con aquellos comportamientos que no consideras adecuados, expresa tus críticas de forma que favorezcan el cambio hacia conductas más adecuadas.
- ↑ Evita el enfrentamiento como forma de manifestar tu disconformidad.

U.4: Autoevaluación

4a. En el día a día de mi vida familiar y al establecer una norma con mis hijos o hijas...

- A. Por no tener que escucharlos, les dejo que hagan lo que prefieran.
- B. Les dejo que aprendan por sí mismos, la vida es la mejor escuela y ya les enseñaré.
- C. Pueden participar en el proceso, tengo en cuenta sus opiniones, pero también tienen que asumir responsabilidades.

4b. Lo que me mueve cuando controlo, corrijo o tolero los comportamientos de mi hijo o hija es:

- A. Mi propia conveniencia.
- B. Su bienestar, lo que le gusta, lo que necesita en función de su edad, pero también buscando mi interés.
- C. Ir guiándole poco a poco en la adquisición de conductas que le facilitarán estar más adaptado en su vida social y personal.

4c. El día a día es agotador, así que ante una situación de incumplimiento de una norma...

- A. Varío las consecuencias según lo cansado o cansada que esté, a veces incluso miro a otro lado por evitar conflictos especialmente si mis hijos e hijas son pequeños.
- B. Dejo pasar la situación y pospongo para otro momento, con más calma, tomar medidas.
- C. Me detengo, le explico y soy firme en la aplicación de lo acordado.

4d. Cuando establecemos una norma dentro de la dinámica familiar...

- A. Acordamos qué cosas se pueden hacer y cuáles no de manera general.
- B. Insistimos en qué cosas se pueden hacer y cuáles no
- C. Explicamos con claridad qué deben hacer, cuándo y cómo, así como lo que sucederá tanto si lo cumplen como si no.

Unidad 5

¿CÓMO NOS COMUNICAMOS CON NUESTROS HIJOS E HIJAS?

La vida familiar y el acompañamiento de los hijos e hijas en su proceso de crecimiento y desarrollo descansa, de manera inevitable, en que desde las edades más tempranas perciban la posibilidad de hablar con nosotros, sintiéndose queridos y escuchados.

Debemos comunicarnos de manera respetuosa, tranquila y no ofensiva.

Sin embargo, algunos comportamientos de los hijos e hijas pueden parecernos inadecuados o, incluso, repercutir en las necesidades y sentimientos del resto de los miembros de la familia. En estos casos, es esencial que se pueda **expresar de manera respetuosa, tranquila y sin ofender**. El objetivo será provocar un cambio en los menores, expresar sentimientos y solicitar que se tengan en cuenta las necesidades de los demás. Este estilo de comunicación generará además dinámicas familiares más satisfactorias y evitará otros problemas y conflictos a medio y largo plazo.

La forma de comunicarse genera, a veces, conflictos con nuestros hijos e hijas

Imaginemos que un día cualquiera después de llegar a casa del colegio, un padre entra en la habitación de su hija de 11 años y la encuentra jugando con su Tablet, con la ropa tirada encima de su cama y su mochila sin abrir junto a la puerta.

Ante esta situación el padre podría entrar en la habitación de su hija, gritando y diciendo:

*“¡Deja ya la dichosa Tablet! Solo a ti se te podría ocurrir ponerte a jugar ahora...
¡Es que pierdes la noción del tiempo!
¡Eres un desastre! ¿Crees que la ropa va sola a la lavadora? ¡Recoge ahora mismo todo lo que tienes tirado, porque si no...!”*

Si nos fijamos atentamente, estos mensajes se refieren constantemente a la hija y a su conducta; lo hace además gritando, culpando y criticando:

"Eres un desastre", "Solo a ti se te podría ocurrir...". Se trata de lo que denominamos "mensajes tú". En estos mensajes el foco se sitúa en la otra persona (hija, en este caso) y pueden ser interpretados por quien los recibe, como que se está realizando una valoración de su persona y no de un comportamiento concreto que ha podido molestar. Ante esta situación la hija puede responder de diversas formas:

- **Disminuyendo su autoestima** al pensar que probablemente su padre tenga razón: es una mala hija y un verdadero desastre.
- **Transformándose en alguien con todas las cualidades negativas** que le han dicho que tiene, para ajustarse a la expectativa creada sobre ella.
- **Contestando en el mismo tono y estilo comunicativo**, generando un conflicto.
- Con **desinterés**, recogiendo en ese momento puntual su habitación para evitar una nueva riña, pero sin comprender verdaderamente las consecuencias de sus acciones.

En ninguna de las anteriores posibilidades, el padre conseguirá su objetivo (que se responsabilice de una tarea), no resolverá el problema

y además correrá el riesgo de generar una situación en la que la relación familiar pueda verse deteriorada. Sin ser consciente de ello, está resultando totalmente ineficaz, utilizando formas de comunicación que no conducen a que su hija cambie un comportamiento.

Una comunicación eficaz: los mensajes yo

Ante la situación descrita anteriormente, el padre podría enviar a su hija un mensaje muy diferente, centrado en él mismo:

"Cuando entré en tu habitación y te vi ahí, sentada tranquilamente, jugando y con todo sin recoger, me sentí desbordado. Son muchas las tareas que hay que hacer en la casa y a lo largo de la semana. Si todos colaboramos, el día resulta mucho más fácil y menos estresante".

En este mensaje el padre describe la situación, concreta qué comportamiento no le ha parecido adecuado, expresa cómo se ha sentido y explica también el motivo por el que su hija debe cambiar.

Nos encontramos ante un “mensaje yo” que el padre elabora a partir de sí mismo, poniendo el foco en sus sentimientos y haciéndolo sin gritar, pelear, interrumpir, juzgar ni culpabilizar, tratando siempre de emplear un lenguaje positivo. Comunica lo que le pasa o necesita, pero lo hace con respeto, evitando interrupciones, tonos sarcásticos y dobles sentidos, sin imponer, suponer o chantajear. La intención última será pues provocar algún cambio del que toda la unidad familiar pueda salir beneficiada.

TABLA 3. ESTRUCTURA MENSAJES YO

<p>Describir el comportamiento no adecuado</p>
<p>Identificar los sentimientos que genera y por qué</p>
<p>Orientar en qué medida se desea el cambio</p>

Cuando se envían mensajes de este tipo, es menos probable que se reciba como respuesta un mensaje crispado, de indiferencia. Se estimula que los hijos e hijas aprendan que es importante hablar sobre las cuestiones de la rutina; abrimos la puerta al diálogo y a la búsqueda de soluciones, de una manera sosegada y empática, dedicando el tiempo ne-

cesario y buscando momentos para conversar sin prisas. Además, la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de entender sus sentimientos o de comprender en qué medida sus actuaciones afectan a quienes les rodean, resulta esencial en su proceso de crecimiento y desarrollo personal y les hace sentir partícipes de las dinámicas familiares.

“La familia puede ser una excelente escuela para adquirir destrezas comunicativas positivas”.

De este modo se estará ayudando a que adquieran destrezas, aprendizajes de vida que les permitirán ganar en autonomía y en su capacidad de enfrentar todo tipo de situaciones que impliquen relaciones con otras personas.

Con este tipo de comunicación se transmite que los adultos **estamos dispuestos a escuchar de una forma activa, así como a ofrecer alternativas**, lo que demostrará que se espera una colaboración acorde a su edad y capacidades. En definitiva, se estará generando un clima de confianza que propiciará una comunicación fluida, en la que su visión y versión de las cosas sea escuchada.










Del mismo modo, es importante también la **comunicación no verbal**. Aprender y entrenar a comunicarse con gestos, caricias, abrazos, miradas de complicidad, asentimientos con la cabeza mientras se habla, etc., es fundamental para el entendimiento mutuo y para favorecer un buen clima familiar. Obviamente, tener en cuenta todas estas pautas de comunicación y llevar a cabo estos hábitos no es sencillo ni es algo que podamos conseguir de un día para otro. Habrá ocasiones en las que, como padres y madres, nos dejemos llevar por los impulsos o porque hayamos tenido un mal día.

Puede producirse la misma situación narrada en el ejemplo y que reaccionemos elevando la voz, culpabilizando y centrando la comunicación en mensajes tú. Cómo afrontar estos momentos supone también un proceso de aprendizaje mutuo en el que pedir perdón a nuestros hijos e hijas no debería suponer un esfuerzo. Es un entrenamiento continuo de diálogo y entendimiento, de aprender a pensar antes de actuar, de pedir perdón y perdonar, fomentando un buen clima y dinámica comunicativa en la familia que tan importante será también para la autonomía y autoestima de los hijos e hijas.



PAUTAS Y RECOMENDACIONES

A continuación, presentamos algunas recomendaciones para potenciar una buena comunicación en tu familia:

-  La familia es una excelente “escuela” donde tus hijos e hijas pueden aprender estrategias comunicativas eficaces y respetuosas, aplicables en su vida cotidiana y adulta.
-  Desarrolla la comunicación con tus hijos e hijas en un ambiente de respeto y tranquilidad.
-  Emplea un lenguaje positivo, sin gritar, pelear, interrumpir, juzgar ni culpabilizar.
-  Evita los “mensajes tú” ya que no obtienen los efectos esperados y pueden generar dinámicas negativas dentro de la familia.
-  Inclínate por “mensajes yo”, que expresan sentimientos y concretan los cambios esperados, ya que resultan mucho más eficaces desde un punto de vista comunicativo.
-  Busca el momento más adecuado para establecer el diálogo.
-  Escucha activamente para conseguir una buena dinámica comunicativa en la familia.
-  Recuerda que el lenguaje no verbal tiene tanta importancia como el lenguaje verbal.
-  Recupera la comunicación a través del perdón cuando te equivoques o te hayas dejado llevar por emociones de ira, enfado o agresividad.

U.5: Autoevaluación

5a. Me entero de que mi hijo o hija ha tenido una discusión con un compañero en su centro escolar. Llego a casa y está en la habitación, no quiere hablar de lo sucedido en ese momento y...

A. Le digo que me lo cuente, que soy su padre/madre y tras insistir varias veces, le grito que me lo tiene que contar o le castigaré.

B. Me siento con ella/él y le insisto hasta que me lo cuenta.

C. Le digo que cuando esté preparado me lo cuente, que estoy aquí para ayudarle, le doy un abrazo y salgo de la habitación.

5b. Estoy hablando con mi hijo o hija y surge un pequeño conflicto debido a que no estamos de acuerdo ante una situación concreta y...


A. No dejo que termine porque lo que dice es una tontería y ha de actuar como sus padres digan, porque siempre buscamos lo mejor para él/ella.


B. Le escucho y le contesto que se equivoca.

C. Espero a que termine de expresar y manifestar su opinión y cuando lo hace, le comento que respeto su forma de pensar pero que estoy en desacuerdo. Le apporto diferentes formas de actuar ante la situación concreta y le explico las posibles consecuencias si sigue optando por su criterio.


5c. Llego a casa y las habitaciones de los niños o niñas están sin recoger (otra vez), las luces de varias habitaciones encendidas (otra vez) y grito "Todo el día es igual, estoy harto o harta, no sabéis hacer nada, sois incapaces de hacer la única tarea que tenéis encomendada". Tras este momento de desahogo...


A. No les dejo hablar ni que intenten explicar por qué está así la casa: recoger es lo que tienen que hacer y espero que sea la última vez que ocurra.


 B. Aunque me arrepienta, “lo hecho, hecho está” y luego actúo como si no pasara nada.

 C. Me doy cuenta de que, aun no cumpliendo con sus obligaciones, no los he tratado de forma adecuada, me arrepiento y les pido perdón, explicándoles cómo me siento.


5d. Mi hijo o hija llega a casa explicando que está triste por un conflicto con un compañero de clase con el que se ha enfadado por una broma que le ha hecho:


 A. Le digo que eso es una tontería, que no se puede poner así por eso. No es motivo de enfadarse ni de ponerse triste, debe dejarse de esas tonterías.


 B. Le digo que ya se arreglarán y no le doy mayor importancia.

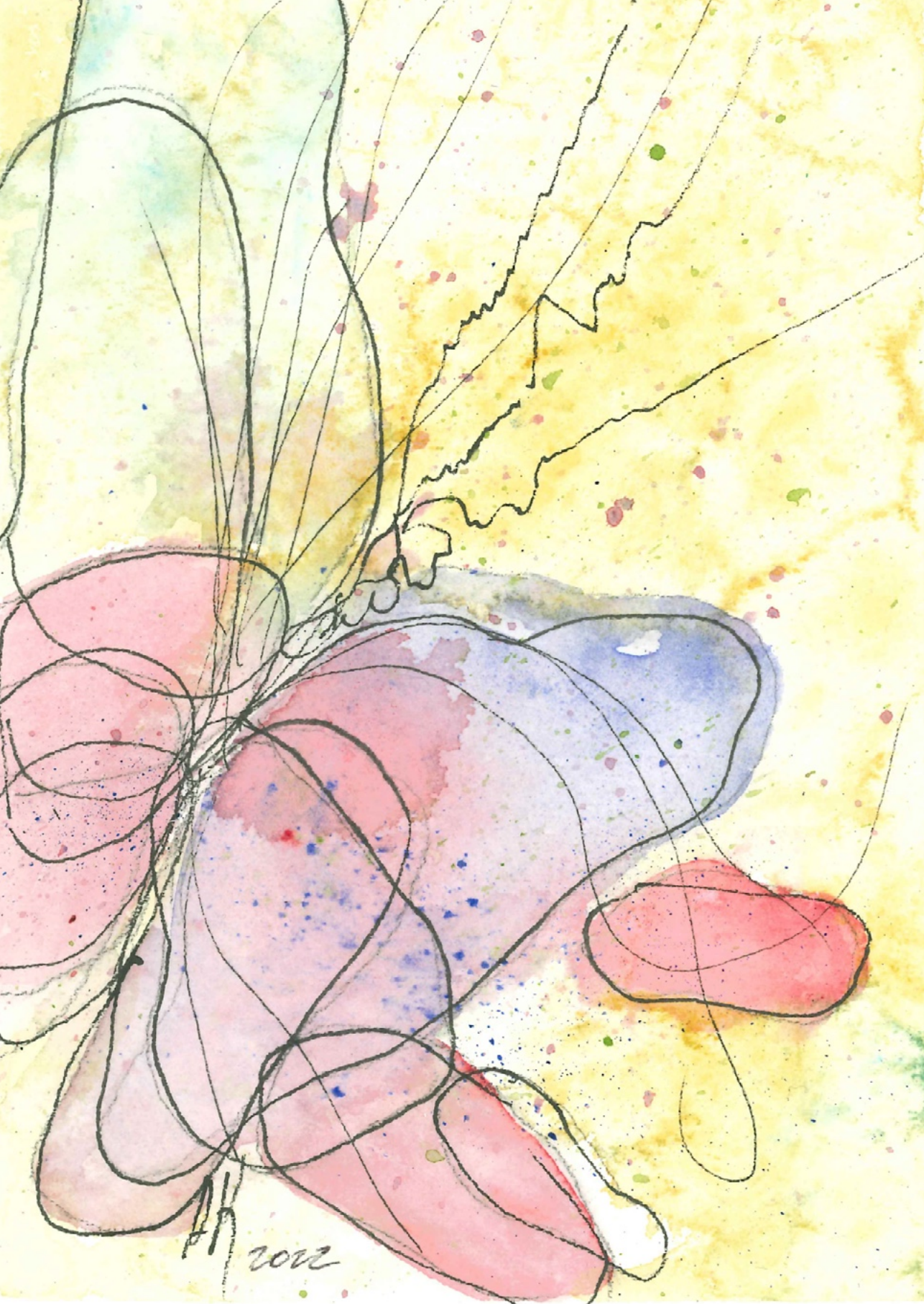
 C. Le explico que entiendo cómo se siente, que, a veces, hay enfados entre los amigos y comentamos posibles soluciones a ese enfado.

5e. Ante la misma situación: mi hijo o hija llega a casa explicando que está triste por un conflicto con un compañero de clase con el que se ha enfadado por una broma que le ha hecho, pero en ese momento estoy ocupado u ocupada:

 A. Le digo que no me moleste, que estoy ocupado.

 B. No le digo nada, estoy ocupado y lo ignoro.

 C. Le digo que espere un momento a que termine lo que estoy haciendo porque estoy ocupado. Querría hablar con él en ese mismo momento pero no debe preocuparse, en cuanto acabe, estoy con él/ella para escuchar todo lo que me tenga que contar.



AA 2012

IV. PLANTILLA DE RESPUESTAS PARA LA AUTOEVALUACIÓN

Unidad 1. ¿Cómo fomentar el apoyo a la autonomía en nuestros hijos e hijas?

1a			1b			1c			1d		
A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C

Unidad 2. ¿Soy un padre o una madre controladora?

2a			2b			2c			2d		
A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C

Unidad 3. ¿Es buena la sobreprotección? Hiperpaternidad/ hipermaternidad?

3a			3b			3c			3d		
A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C

Unidad 4. ¿Es nuestro hogar un entorno estructurado? Normas y límites

4a			4b			4c			4d		
A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C

Unidad 5. ¿Cómo nos comunicamos con nuestros hijos e hijas?

5a			5b			5c			5d			5e		
A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C

V. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barudy, J. y Dantagnan, M. (2010). *Los desafíos invisibles de ser madre o padre. Manual de evaluación de las competencias y la resiliencia parental*. Gedisa.
- Comellas i Carbó, M.J. (2019). Interdependencia entre la familia y la escuela. Un nuevo paradigma para reducir la sobreprotección. *Revista de Psicopedagogía*, 36(110), 163-175.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.
- Mateo-Sahuquillo, P., Riquelme-Soto, V. y Cánovas-Leonhardt, P. (Coord.). (2022). *Educación, familias e infancia: desafíos y propuestas*. Tirant Humanidades.
- Recomendación Rec (2006)19 del Comité de Ministros a los Estados Miembros sobre políticas de apoyo al ejercicio positivo de la parentalidad. https://www.mdsocialesa2030.gob.es/derechos-sociales/familias/Parentalidad_Positiva/docs/informeRecomendacion.pdf
- Rodrigo-López, M. J., Maíquez-Chaves, M. L., Martín-Quintana, J. C., Byrne, S., y Rodríguez-Ruiz, B. (Coord.). (2015). *Manual práctico de parentalidad positiva*. Síntesis.
- Rodríguez-Menéndez, M^a C., Viñuela-Hernández, M^a P. y Rodríguez-Pérez, S. (2018). Hacia una conceptualización del control parental desde la Teoría de la Autodeterminación. *Teoría de la Educación. Revista Interuniversitaria*, 30(1), 179-199.
- Rivas-Borrel, S. y Beltramo-Álvarez, C. (Coord.). (2022). *Parentalidad positiva. Una mirada a una nueva época*. Pirámide.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). The “what and why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Soenens, B., y Vansteenkiste, M. (2010). A theoretical upgrade of the concept of parental psychological control: proposing new insights on the basis of self-determination theory. *Developmental Review*, 30, 74-99.
- Torío-López, S., Peña-Calvo, J. V., Rodríguez-Menéndez, M. C., Fernández-García, C.M., Molina-Martín, S., Hernández-García, J. e Inda-Carro, M. (2013). *Construir lo cotidiano: programa de educación parental*. Octaedro.
- Torío-López, S., Rodríguez-Menéndez, M. C. y García-Pérez, O. (2022). La parentalidad positiva y la teoría de la autodeterminación: un avance en la formación parental. En S. Rivas-Borrell y C. Beltramo-Álvarez (Coord.), *Parentalidad positiva. Una mirada a una nueva época* (pp. 47-65). Pirámide.

VI. GLOSARIO. ACLARANDO TÉRMINOS

AUTOREGULACIÓN. La habilidad para mandar sobre tu comportamiento externo e interno, físico y emocional, y para inhibir los impulsos.

AUTONOMÍA. Capacidad de las personas para actuar crítica y responsablemente de acuerdo con los dictados de su propia voluntad. Su ejercicio enseña a elegir opciones por convicción y sin coacción. Permite a la persona sentirse dueña de sus acciones dado que estas derivan de las reflexiones personales y de las determinaciones particularmente asumidas.

AUTORIDAD. Responsabilidad/obligación que tienen los padres y madres para desempeñar la función de crianza y educación de sus hijos e hijas a fin de promover el crecimiento moral, el desarrollo de las capacidades y la autonomía responsable de los menores.

AUTORITARISMO. En las relaciones familiares es una modalidad del ejercicio de la autoridad que impone la voluntad de quien ejerce el poder en ausencia de un consenso construido de forma participativa, originando un ambiente familiar opresivo, carente de libertad e impidiendo el desarrollo hacia la autonomía de sus miembros.

CASTIGO. Procedimiento mediante el cual se pretende influir en la frecuencia de un comportamiento para provocar una disminución de este, o bien su completa eliminación.

CASTIGO POSITIVO. Consiste en presentar un estímulo desagradable, cada vez que el menor haga una conducta no deseada por los progenitores. El menor modifica la conducta para evitar o escapar al estímulo desagradable que le presentan los progenitores.

CASTIGO NEGATIVO. Consiste en retirar algo deseado por parte del menor ante la realización de una conducta concreta que los progenitores desapruaban, de manera que el hijo o la hija disminuye la frecuencia de la conducta porque prevé la pérdida de algo que le agrada (ej. salir a jugar) si la desarrolla.

DEPENDENCIA. Situación de una persona que no puede valerse por sí misma.

CONTROL PARENTAL. Son conductas parentales coercitivas en las que se dan intentos de forzar la conducta para que se adopten las propias

demandas y puntos de vista de los progenitores. Socavan el desarrollo psicológico del menor y su bienestar emocional.

CORRESPONSABILIDAD. Responsabilidad compartida que conlleva la participación equilibrada en el cuidado de los hijos e hijas por parte de los progenitores. También incumbe a los hijos e hijas y su desempeño requiere realizar un pacto interno familiar en el que se hagan visibles todas las tareas que permiten el buen funcionamiento.

EMPATÍA. Comprender la perspectiva del otro, o apreciar de manera indirecta los sentimientos, percepciones y pensamientos de la otra persona.

ESCUCHA ACTIVA. Habilidad de escuchar con atención a la persona con la que se mantiene una conversación, supone estar atento a lo que nos transmite y al estado emocional de la persona que nos manda un mensaje, para poder captar el significado pleno del mismo.

EXPECTATIVAS. Creencias que generamos sobre las capacidades y destrezas de los demás. Tienen un importante efecto en el desarrollo de la autoestima de nuestros hijos e hijas y se pueden utilizar para potenciar sus destrezas.

FAMILIA DESESTRUCTURADA. Es el entorno familiar con disciplina arbitraria o aleatoria, impredecible e inconsistente, bien con ausencia de normas, bien con existencia de normas imprecisas o vagas. Se da cuando hay ausencia de consecuencias ante las acciones o consecuencias no relacionadas con las acciones, poca o ninguna supervisión del cumplimiento de las normas y falta de asesoramiento. Sin estructura la familia recurre al autoritarismo.

FAMILIA ESTRUCTURADA. Es el entorno familiar predecible y comprensible porque establece unas reglas claras, declara lo que se espera de los hijos e hijas y las consecuencias de las acciones de estos; realiza una supervisión parental comunicando lo que los menores han hecho bien; provee de recursos y oportunidades para cumplir lo que los progenitores esperan de los hijos e hijas y lo hace combinando autoridad y apoyo. Permite a los hijos e hijas sentirse competentes cuando afrontan las tareas cotidianas, así como entender cómo las acciones tienen determinadas consecuencias. Estas familias ayudan a regular las conductas de los menores.

LENGUAJE POSITIVO. Es el lenguaje cargado de palabras positivas, que recargan y motivan para la acción. Abren un horizonte positivo y mejoran el estado emocional de quien recibe el mensaje.

MADRE O PADRE “APISONADORA”. Progenitores que ejercen una hipermaternidad/ hiperpaternidad allanando el camino de sus hijos e hijas, evitando así que estos se expongan a dificultades u obstáculos.

MADRE O PADRE “HELICÓPTERO”. Progenitores que ejercen la hipermaternidad/ hiperpaternidad y sobreprotección para con sus hijos e hijas, sobrevolando sobre la vida de estos y con una atención, supervisión e intervención excesivas.

MADRE O PADRE “GUARDAESPALDAS”. Progenitores que ejercen su hipermaternidad/ hiperpaternidad y sobreprotección para con sus hijos e hijas siendo la sombra de estos. Su finalidad es que nada ni nadie pueda dañarlos.

MENSAJES TÚ. Hablar en segunda persona usando el “tú” para dirigirnos a nuestros hijos e hijas cuando nos ha surgido un hecho o un problema, expresando en el mensaje juicios de valor culpabilizadores. Son mensajes agresivos, atacan y no se centran en narrar lo sucedido, de modo que únicamente generan conflicto en la relación y no ayudan a resolver ningún problema.

MENSAJES YO. Hablar en primera persona usando el “yo” para contar el problema o el hecho sobre el que

queremos hablar con nuestros hijos e hijas, expresando nuestro punto de vista o “cómo nos sentimos” ante la situación. Facilita que nuestros hijos e hijas conozcan lo que les queremos comunicar para resolver una situación de forma conjunta porque transmite información y no atacamos al otro ni lo culpabilizamos. A través de este mensaje se “comparte” información y la calidad de la relación y el entendimiento mutuo mejora.

PARENTALIDAD POSITIVA. Comportamiento de los padres y madres fundamentado en el interés superior del niño, que cuida, desarrolla sus capacidades, no es violento y ofrece reconocimiento y orientación. Incluye el establecimiento de límites que permitan el pleno desarrollo del niño.

RESPONSABILIDAD. Capacidad de elegir entre diferentes opciones, reconociendo y asumiendo las consecuencias de las decisiones tomadas ante los propios actos.

RETIRADA DE AFECTO. Es una forma de controlar la conducta infantil basada en que los progenitores expresan su desacuerdo con la conducta del niño mediante el rechazo, la negación a escucharle, incluso el aislamiento o las amenazas de abandono.

ROL PARENTAL. El papel que juegan los padres y madres en la crianza, protección y educación de sus hijos e hijas. Son las competencias y habilidades que los progenitores o tutores deben desarrollar para llevar a cabo con éxito el desarrollo de los menores.

SENTIMIENTO DE CULPA. Sensación interna de haber hecho algo mal o algo malo. Inducido de forma constante provoca un malestar continuado, no siempre percibido por los demás.

SENTIMIENTO DE VERGÜENZA. Expresión de la sensación interna de ser insuficiente o inadecuado, generalmente en situaciones sociales/públicas.

SOBREPROTECCIÓN. Es el exceso de protección por parte de los progenitores hacia sus hijos e hijas. Sabemos que está basada en la desconfianza, el control y en expectativas poco realistas para con los hijos e hijas. Limita su desenvolvimiento y adaptación a los diferentes escenarios vitales y dificulta así, su crecimiento y desarrollo integral.

TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN. Capacidad de la persona para retrasar una gratificación o perseverar para superar las barreras que se va encontrando. El desarrollo de una adecuada tolerancia a la frustración forma parte del desarrollo cognitivo y afectivo del menor. Asimismo, en la etapa adulta se puede fortalecer con intervención educativa y psicológica para conseguir una mejor adaptación.



Nos puedes seguir

grupo_asoced @GrupoASOCED

Nos puedes contactar



asoced@uniovi.es

Lo puedes descargar



Universidad de
Oviedo



Grupo de Investigación ASOCED
Universidad de Oviedo