

LA COMUNICACIÓN ES EL PUENTE QUE NOS UNE

TIPOS DE COMUNICACIÓN



PASIVA

- Lenguaje corporal sumiso
- · Miedo al enfado del otro
- Dificultad para decir no

ASERTIVA

- Expresa de forma clara opiniones y sentimientos
- Respeta la opinión de los demás
- Respeta el turno





AGRESIVA

- Expresa opiniones de forma hostil.
- Dificultad para esperar el turno
- Invasión del espacio interpersonal

CONSEJOS

- 1 BUSCA EL MOMENTO
 ADECUADO
- 2 ESCUCHA SIN INTERRUMPIR

3 EVITA LAS

EXPRESA TU OPINIÓN CON CLARIDAD

5 NO JUZGUES





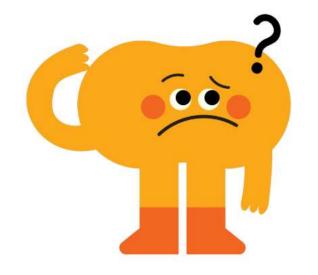




VALIDAR PARA ACOMPAÑAR...



Cuando damos herramientas emocionales, no solo contenemos una conducta, ayudamos a que niños y niñas construyan recursos para toda su vida.



- 👉 Las emociones son parte del desarrollo, no un problema que "quitar".
- • Validar significa reconocer lo que el niño siente, aunque no compartamos la conducta.
- Cuando validamos sus emociones les transmitimos: "<u>lo que sientes importa y puedes</u> confiar en mí".
- 👉 Acompañar la emoción abre la puerta a que la niña o el niño aprenda a regularse.

Conectar con sus emociones es el primer paso para poder guiar su conducta.







VALIDAR PARA ACOMPAÑAR...

Las emociones no se evitan, no se controlan, se acompañan. Cada alternativa o recurso emocional que ofrecemos fortalece la confianza del niño o la niña en sí misma y en los demás.





- Nombrar las emociones con palabras sencillas.
- Modelar calma: el adulto se regula primero.
- Crear espacios o rituales de calma (respirar, dibujar, rincón
 - tranquilo).
- Reconocer los pequeños avances en autorregulación.













Evitar la sobreprotección: Permitir que los hijos enfrenten pequeñas frustraciones cotidianas Practicar juegos de mesa: Son ideales para aprender a perder, esperar turnos y seguir reglas.

Evitar recompensas inmediatas: Enseñar a esperar y valorar el esfuerzo sostenido.





No resolver todo por ellos: Guiar, pero no hacer las tareas o solucionar sus conflictos.





Escuchar y nombrar lo que sienten ("entiendo que estés enfadado…"). Dar ejemplo: Mostrar cómo los adultos manejan la frustración en casa.

Validar sus emociones:

ENTRENANDO LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Fomentar la
autonomía: Dejar que
tomen decisiones y
asuman
consecuencias

Celebrar el esfuerzo: Reconocer cuando lo intentan, aunque no logren el resultado esperado.

Establecer rutinas y límites claros: Ayuda a que se sientan seguros y comprendan que no todo es negociable.







El papel de la familia en el bienestar emocional de los niños, niñas y adolescentes (NNA)

La familia como primer entorno

La familia actúa como un modelo de comportamiento, transmitiendo valores, normas y actitudes que influirán en los hijos/as a lo largo de su vida.

Las experiencias tempranas dentro del entorno familiar son cruciales, ya que moldean la forma en que los hijos/as ven el mundo y se relacionan con él.

2. El rol de cuidador

El papel de los adultos en la familia es diferente y complementario al de los hijos/as.

La familia tiene la responsabilidad de guiar, tomar decisiones y cuidar a sus hijos/as, asumiendo un liderazgo que proporciona estructura y orientación.



La seguridad emocional como base

La seguridad emocional se construye a través de interacciones familiares coherentes.

Los cuidadores que manejan sus emociones de manera estable y responden de forma ajustada a las necesidades de los NNA, brindan un modelo saludable para sus hijo/as.

4. Guías internas de relación

Las primeras interacciones familiares forman imágenes mentales sobre cómo son las relaciones.

Si los NNA reciben una atención afectuosa y predecible, desarrollan un modelo operativo seguro. Esto significa que aprenden a confiar en el mundo, en las personas y en sus propias capacidades para enfrentar la vida.



El papel de la familia en el bienestar emocional de los niños, niñas y adolescentes (NNA)



5. Adaptarse a las necesidades evolutivas

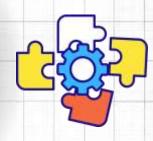
Las necesidades emocionales y relacionales cambian con el tiempo.

Los cuidadores deben equilibrar la libertad con los límites, ajustándose a las necesidades de sus hijos/as en cada etapa del desarrollo.

6. Familia como modelo constante

En definitiva, la familia actúa como un modelo constante de comportamiento.

Los NNA observan cómo los padres se comunican, manejan conflictos y expresan sus emociones, y tienden a replicar estos patrones en sus propias interacciones futuras.



Entender el papel de la familia como un entorno de apoyo y desarrollo emocional nos lleva a profundizar en los aspectos específicos que

contribuyen a este bienestar.

A continuación, se explorarán varios temas cruciales que ayudarán a los cuidadores a optimizar su rol y crear un entorno familiar saludable y seguro:

- Afectividad
- Comunicación
- Normas y límites
- Autonomía
- Estilos de crianza
- Cómo actuar en caso de detectar un problema



Impacto de las Normas y Límites Familiares



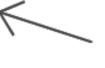
Fomentar la Responsabilidad

Promueve la rendición de cuentas y la independencia en los miembros de la familia.

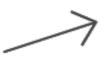


Desarrollar la Inteligencia Emocional

Mejora la empatía, la resiliencia y la autoconciencia de los niños.







Fortalecer los Vínculos Familiares

Mejora la conexión y la unidad entre los miembros de la familia.

Generar Estabilidad

Proporciona una sensación de seguridad y previsibilidad en la vida familiar.



Promover la Comunicación

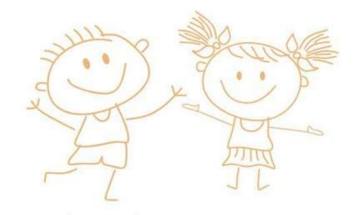
Crea un ambiente abierto y respetuoso para el diálogo.





LIMITES ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES?

Los límites protegen, orientan y educan



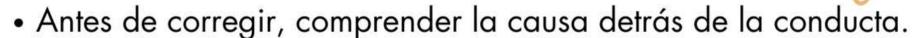
- Los límites son un acto de amor: ofrecen seguridad y orden al mundo del niño.
- Funcionan como un marco de cuidado que posibilita la elección y el aprendizaje.
- No son un fin en sí mismos, sino un medio para enseñar habilidades para la vida: autocontrol, empatía, responsabilidad.
- La forma de transmitirlos importa: deben ser claros, consistentes y respetuosos.





LIMITES ¿CÓMO PONERLOS?





- Límites claros, concretos y congruentes: se hablan, se recuerdan y se cumplen.
- Diferenciar castigos (que generan miedo y culpa) de consecuencias educativas (que enseñan responsabilidad).
- Decidir qué batallas valen la pena: hay límites innegociables (seguridad) y otros que pueden flexibilizarse.
- Ser coherentes: no pedir al niño lo que el adulto no practica.
- Enfocarse en soluciones, no en culpabilizar.

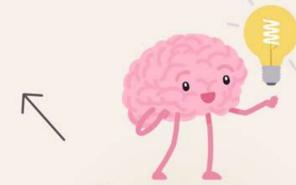




DAR EJEMPLO

GRITOS - INSULTOS

MANERA DE RESOLVER CONFLICTOS SOCIABILIDAD - EMPATÍA GRATITUD COOPERACIÓN (NO COMPETITIVIDAD) DEPORTE



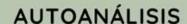
Consejos para familias Prevención

TÍMIDO **INSTIGURO IMPULSIV**

HABLAR DE ELLO

ESCUCHA ACTIVA - VALIDACIÓN EMOCIONAL COHESIÓN FAMILIAR REPROCESAMIENTO DE CRÍTICAS RECIBIDAS PARA QUE NO SE CONVIERTAN EN COMPLEJOS





Valorar si nuestra manera de vincularnos con nuestros hijos es la adecuada y hacer autocrítica:

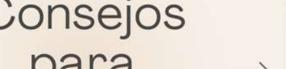
TIPO DE APEGO - SEGURO ESTILO DE CRIANZA - DEMOCRÁTICO VALORES FAMILIAS: solidaridad. generosidad, cooperación,...

PEDIR AYUDA

SI VEO QUE NO PUEDO RESOLVERLO

CON MI MISMO, PEDIR AYUDA

ESPECIALIZADA



Bullying





APRENDIZAJE

Fomentar entrenamiento de HABILIDADES SOCIALES EDUCACIÓN EMOCIONAL DEPORTES DE EQUIPO (mejor autoncepto físico y entrenamiento de hhss y tolerancia

a frustración)





FOMENTAR AUTONOMÍA

NO AYUDAR EN AQUELLO QUE PUEDE HACER POR SÍ MISMO PROPORCIONAR OPORTUNIDADES DE SER INDEPENDIENTE Y DE GENERAR VÍNCULOS SOCIALES (actividades, ...)









USO DE PANTALLAS

Gestionar el uso adecuado de la tecnología y redes sociales, estableciendo límites y favoreciendo el uso de vías alternativas de ocio (deporte, manualidades, lectura,...)

AUTOESTIMA

Ayudar a tu hij@ a desarrollar una alta autoestima y un buen autoconcepto

HABILIDADES SOCIALES

Fomentar el desarrollo de sus habilidades sociales y su empatía, mediante esposición a oportunidades de relacionarse.

RED DE APOYO SOCIOEDUCATI VA

Tener la posibilidad de pedir ayuda y recibir apoyo del entorno.

"Dad palabras al dolor, el dolor que no habla gime en el corazón hasta que lo rompe" Shakespeare

FACTORES DE PROTECCIÓN EN LA FAMILIA

(DISMINUYEN EL RIESGO DE SER VÍCITIMA Y/O ACOSADOR)

FAMILIA

Estilos de apego seguro
Estilo educativo
democrático
Cohesión familiar
Resolución adecuada de
los conflictos familiares
Comunicación asertiva en
la familia, que fomente la
confianza de los hijos
para compartir, para
poder hablar de sus
problemas.

RUTINAS DIARIAS

Presencia de aficiones y hábitos de saludables

RED SOCIAL

Presencia de amigos y oportunidades para relacionarse, para entrenar las habilidades sociales

GESTIÓN EMOCIONAL

Madurez emocional Validación emocional Libertad para expresar estados emocionales Resiliencia



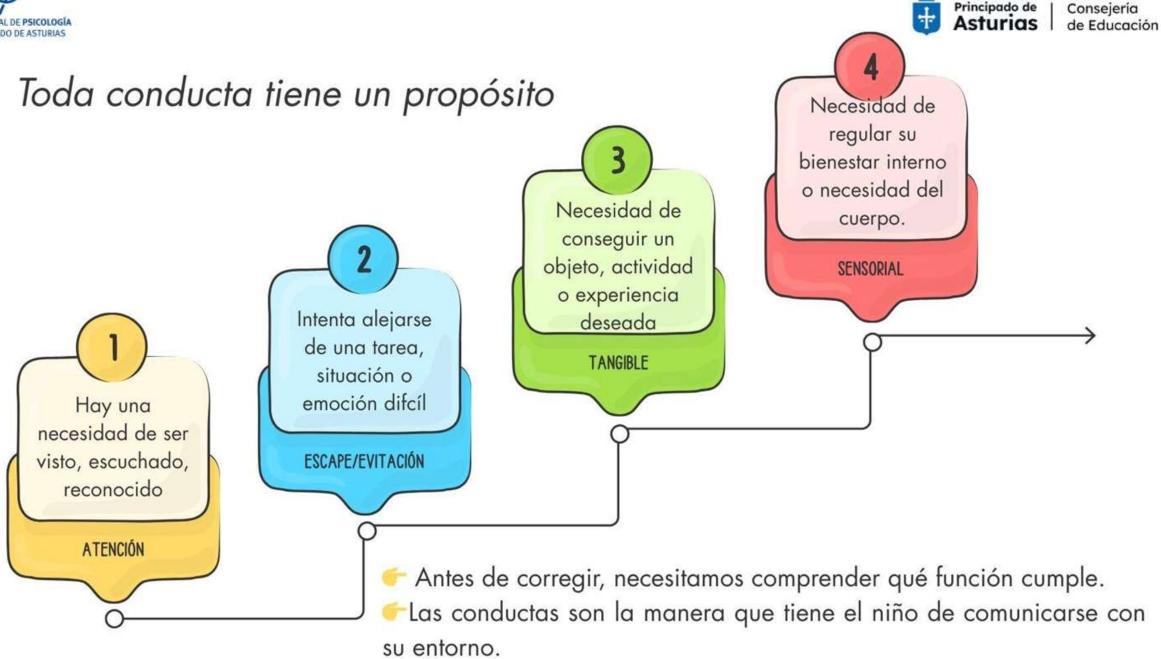
DETECCIÓN POSIBLE ACOSO DESDE LA FAMILIA

Indicadores

- · Cambios repentinos en su conducta
- Cambios bruscos de humor, rebeldía
- Depresión y/o ansiedad
- Ansioso o triste los domingo por la tarede
- · Inseguridad, baja autoestima
- · Rechazo a ir a clase
- Empeora la relación con sus hermanos
- · Pesadillas, terrores nocturons
- Cambio en el apetito
- Somatizaciones
- Dificultades de atención y concentración no justificadas
- · Bajada del rendimiento escolar

- Se queja de que se meten con él o le pegan
- Pierde material, ropa rota, héridas, moretones....
- Pérdida de interés por sus juegos
- Falta de amigos
- · Evita hablar del colegio
- · Llora o está triste con frecuencia
- Aislamiento
- Regresión a comportamientos de edades anteriores
- No quiere celebrar su cumple ni es invitado
- Viste diferente por algún complejo
- No lo vemos hablar con compañeros a la salida de clase





Principado de





OFRECER ATENCIÓN POSITIVA: REFORZAR CUANDO EL NIÑO EXPRESA DE MANERA ADECUADA LO QUE NECESITA.



ESTRUCTURAR RUTINAS: APORTAR SEGURIDAD Y PREVISIBILIDAD.





NOMBRAR Y ANTICIPAR: DAR CLARIDAD SOBRE LO QUE VA A OCURRIR, REDUCIR LA INCERTIDUMBRE. Detrás de cada conducta hay una necesidad.

Acompañar implica detenernos a mirar más allá de la forma en que el niño la expresa. FAVORECER LA COMUNICACIÓN EMOCIONAL: PONER PALABRAS A LO QUE SIENTEN.





PROPONER ALTERNATIVAS:
OFRECER AL NIÑO DIFERENTES
POSIBILIDADES PARA QUE PUEDA
ELEGIR Y SENTIRSE PARTÍCIPE.

CUIDAR EL AMBIENTE: AJUSTAR ESTÍMULOS CUANDO HAY NECESIDADES SENSORIALES







ABUSO DE **PANTALLAS** EN LA **INFANCIA**

FACTORES FAMILIARES



- Poco tiempo compartido en familia
- Falta de normas claras sobre uso de pantallas
- · Discusiones frecuentes en
- Uso excesivo de pantallas también por parte de los adultos

FACTORES ESCOLARES



- Le cuesta seguir el ritmo de clase
- Dificultades de aprendizaje o concentración
- Malas experiencias en el colegio (conflictos, aburrimiento)
- Pocas actividades después de clase

de pantallas



- Tiene pocos amigos o se siente solo
- No suele quedar con otros niños fuera del cole
- Amistades que también
- abusan de pantallas

 Se siente excluido o es víctima de burlas

FACTORES SOCIALES



¿QUÉ PUEDE

- Se siente inseguro o triste
- · Tiene baja autoestima o se compara mucho
- Prefiere jugar solo con pantallas que con otras personas
- Le cuesta tolerar la frustración



FACTORES PERSONALES



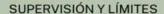
DAR EJEMPLO



AUTOANÁLISIS sobre el uso que como padres hacemos de las pantallas y de nuestro propio tiempo libre ESPACIOS SIN PANTALLAS para todos

> Desactivar notificaciones LIMITAR PROPIO USO

PLAN DIGITAL FAMILIAR



Fijación de número máximo de horas y franja horaria

PRESCINDIR DE PANTALLAS A PARTIR DE UNA

HORA toda la familia

COMIDAS sin pantallas

RETRASAR adquisición del móvil

INVOLUCRARSE

COMPARTIR, CONOCER INTERESES Y GUSTOS de los hijos

ACOMPAÑAR Y MEDIAR

Educación gradual y continua

Ayudarles a APRENDER A PENSAR de forma

crítica, autónoma y analítica, entendiendo que lo

que aparece en las redes no es real ni objetivo



Consejos
para
familias
Prevención
abuso de
pantallas



EDUCACIÓN EMOCIONAL



Ofrecerles ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN
EMOCIONAL que eviten el uso de pantallas como
mecanismo compensatorio

APRENDIZAJE



INFORMARSE acerca de las redes que utilizan, conocer su mundo
HERRAMIENTAS DE CONTROL DIGITAL ASISTIR A CHARLAS o talleres
Consulta GUÍAS y recursos realizadas por profesionales sobre el uso adecuado de la tecnología

FOMENTAR OCIO SALUDABLE

DEPORTES con amigos y también en familia Generar oportunidades para AFICIONES Juego sin pantallas en familia Juego CREATIVO, MÚSICA LECTURA, ESCRITIURA





¿A QUÉ EDAD ES RECOMENDABLE QUE UN NIÑO TENGA MÓVIL

 En primaria no es necesario un teléfono con acceso a internet.

La mayoría de expertos recomienda esperar al menos hasta los 12 años (inicio de la ESO).

Diversos colectivos sanitarios y educativos impulsan retrasar esa edad más allá de los 12 años y limitar su uso por debajo de los 16 años.

Revisiones divulgativas para familias plantean la edad ideal en torno a los 16 años cuando el menor ya tiene mayor madurez y comprensión del riesgo

Si se usa un móvil, puede ser uno básico solo para llamadas, con control parental y horarios definidos.

Lo más importante no es solo la edad, sino cómo lo usan y para qué lo necesitan.





Recomendación sobre uso del móvil

Dispositivo	Edad orientativa	Condiciones básicas
Móvil "tonto" (solo llamadas/SMS)	10-11 años (último ciclo de Primaria) solo si hay necesidad logística real (ir solo al cole, actividades)	Sin datos ni cámara, PIN gestionado por los padres.
Primer smartphone	≥ 12 años como mínimo, ideal 14 años (1.º-2.º ESO). Cuanto más se acerque a los 14-15, menor riesgo.	Darlo tras un período de copropiedad (el teléfono "es de la familia"), plan digital por escrito y supervisión constante.
Acceso autónomo a redes sociales	Respetar el límite legal de 14 años en España y, si es posible, esperar a los 16.	Acompañamiento, perfiles privados, revisión periódica y diálogo abierto.

LA CLAVE NO ES SOLO LA FECHA SINO MADUREZ + ACOMPAÑAMIENTO
NIÑOS CON BUENA AUTORREGULACIÓN, RESPONSABILIDADES CUMPLIDAS Y HÁBITOS SALUDABLES
ESTARÁN MEJOR PREPARADOS.



¿CUÁNTO TIEMPO DE PANTALLA?

La Asociación Española de Pediatría (AEP) resume los límites diarios excluyendo tareas escolares <u>plandigitalfamiliar.aeped.es</u>:

- 0-6 años: evitar pantallas (no existe un "tiempo seguro").
- 6-12 años: < 1 hora/día de ocio digital.
- > 12 años: < 2 horas/día (incluyendo deberes).

La OMS añade que, más que contar minutos, debemos reducir el sedentarismo y aumentar la actividad física en la franja 5-17 años who.int. La AAP (EE. UU.) recuerda que los límites funcionarán mejor si se combinan con un Plan Familiar de Medios y zonas libres de pantallas antes de dormir aap.org.





APLICACIONES

Descarga Family Link en tu dispositivo y sigue las instrucciones fáciles para conectar con aquel móvil, ordenador o tablet que quieras controlar. Te permite:

- Establecer normas básicas para un buen uso
- Ver actividad y obtener informe de uso
- Aprobar o bloquear aplicaciones
- Recibir recomendaciones
- Establecer límites de tiempo









APLICACIONES



Descarga la app Qustodio en tu móvil y la app Qustodio para niñ@s en el de tu hij@.

Te permite:

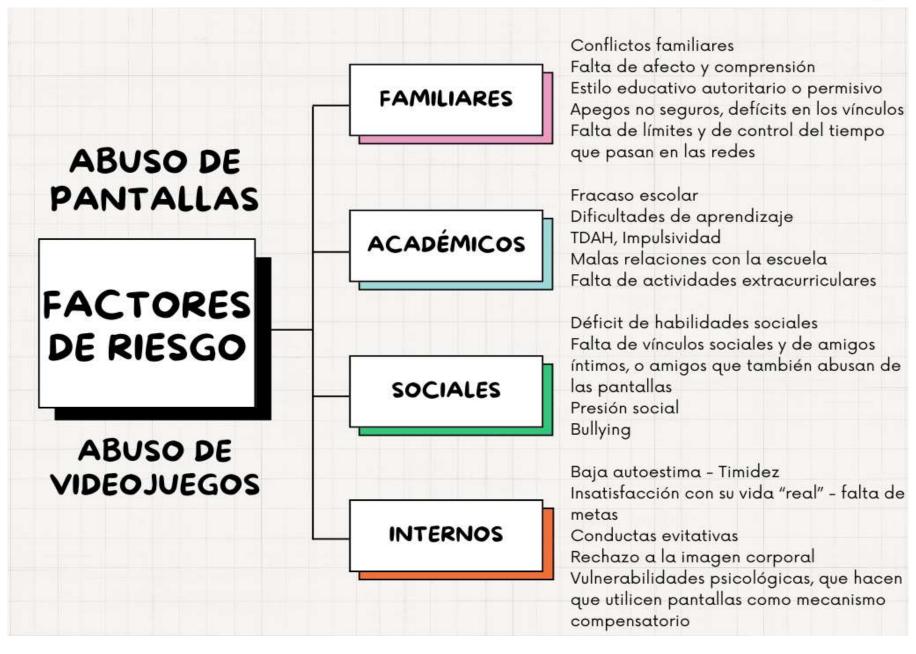
- Controlar la actividad de tu hij@ en el móvil
- Limitar el empleo diario
- Bloquear acceso a apps y juegos
- Dispone de geolocalizador
- Incluye botón del pánico (para contactar con los padres rápidamente)

Descarga la app y sigue los pasos para conectar con el dispositivo del niñ@.

Permite:

- Controlar el contenido y el tiempo de uso
- Informes de actividad
- Bloquear aplicaciones
- Comprobar su ubicación







CENTRO DE TODO

El tiempo delante de las pantallas se convierte en la actividad dominante de la vida diaria

USO EXCESIVO

Demasiado tiempo delante de las pantallas pese a conocer los riesgos Además, TOLERANCIA: necesidad de pasar cada vez más tiempo

CAMBIOS DE COMPORTAMIENTO

Signos de distracción y
retrahimiento
Pérdida de control
Ocultación
Preocupación por el juego
(pensamientos anticipatorios)

PÉRDIDA DE INTERESES

Deja de interesarse por otras actividades de las que anteriormente sí disfrutaba: hobbies, deporte, lectura,...

INDICADORES DE DEPENDENCIA

PANTALLAS

SÍNTOMAS DE ABSTINENCIA

Irritabilidad, ansiedad o tristeza al pasar tiempo sin jugar y/o conectarse

ENGAÑO Y AUTOENGAÑO

Miente acerca del tiempo que pasa jugando y se miente a sí mismo acerca de lo perjudicial de su comportamiento

<u>AISLAMIENTO</u>

Pérdida de amigos y relaciones significativas Prefiere estar solo jugando a socializar

INTERFERENCIAS

Su conducta con las pantallas interfiere en obligaciones y tiempo libre: estudio, aficiones, deporte,...







HERRAMIENTAS EMOCIONALES PARA VOLVER A TI CADA DÍA..

CUANDO SIENTAS QUE ESTÁS AL LÍMITE...

LO QUE PUEDE AYUDARTE ES: UN RITUAL DE CIERRE EMOCIONAL.



Al final del día, en tu mente siguen los conflictos, los pendientes, los gestos que te dolieron. El cuerpo se desconecta, pero la cabeza no para.

Haz esto antes de dormir (2 a 5 min):

Coge un papel y escribe todo lo que necesites soltar del día.

Pueden ser palabras sueltas, emociones, frases que se te han quedado pegadas.

Ej.: "No he podido con esa conducta", "Siento que no puedo con todo", "Estoy agotada".

Dobla el papel. Guárdalo en una caja o rómpelo y tíralo como gesto de descarga.

Dite a ti misma en voz baja:

"Hoy ha sido suficiente. No tengo que resolverlo todo ahora."

Convierte el final del día en un límite emocional saludable

CUANDO SIENTAS QUE LO QUE HACES NO VALE...
LO QUE PUEDE AYUDARTE ES: UN ACTO DE GRATITUD HACIA TI.

¿Qué pasa?

Damos tanto que muchas veces olvidamos que también necesitamos recibir. A veces, lo damos todo... y nadie lo ve.

Haz esto al final del día:

Escribe o piensa:

Una cosa que hiciste bien
Una emoción que transitaste con valentía
Un gesto que ofreciste, aunque no fue valorado
Agradecértelo: "Gracias por sostener tanto hoy."

La gratitud no es solo hacia los demás. También es un bálsamo interno.











CUANDO TE DES CUENTA DE QUE ESTÁS REPITIENDO PENSAMIENTOS QUE TE AGOTAN...

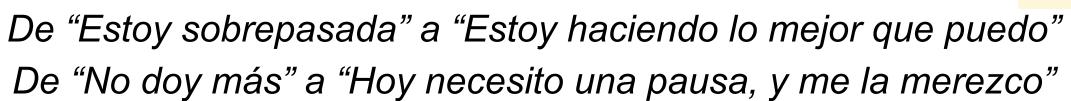
LO QUE PUEDE AYUDARTE ES: UN "STOP MENTAL" Y CAMBIO DE NARRATIVA.

¿Qué pasa?

El bucle: "No llego a nada", "No soy suficiente", "No puedo con esto".

Haz esto al detectarlo:

Detente. Respiración 4-4-4 (inhala, retiene, exhala). Cambia el pensamiento automático por uno amable. Ejemplos:



Los pensamientos no siempre son verdades. Pero sí influyen en cómo te sientes.

CUANDO SIENTAS QUE TODO TE ATRAVIESA DEMASIADO...

LO QUE PUEDE AYUDARTE ES: CREAR UN LÍMITE EMOCIONAL AMOROSO.

¿Qué pasa?

Te afecta la conducta de tu peque, el enfado sin gestionar, la falta de acuerdos con tu pareja... y te quedas sin energía.

Haz esto a diario:

Visualiza una burbuja suave y firme que te envuelve. Recuerda: "Puedo estar presente sin absorberlo todo." Repite: "Soy compasiva, no esponja."











CUANDO TE SORPRENDAS PENSANDO COSAS QUE TE DESGASTAN...

LO QUE PUEDE AYUDARTE ES: SOLTAR CREENCIAS QUE YA NO TE SIRVEN

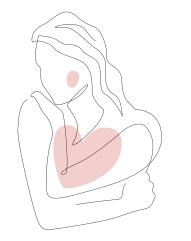
¿Qué pasa?

A lo largo del día, sin darte cuenta, aparecen pensamientos que no son neutrales: "No estoy llegando a nada."

"No lo hago tan bien como los demás."

"Ya no tengo la energía de antes."

Y sin querer, se convierten en verdades que te drenan.



Haz esto una vez por semana (o cuando lo necesites):

Coge dos papeles.

En uno, escribe tres pensamientos que te agotan, frases automáticas que se te repiten.

Ej.: "Tengo que poder con todo." No puedo fallar." Si me cuido, soy egoísta."

Respira profundo y míralos un momento. Luego rómpelos. Literalmente.

Puedes tirarlos, enterrarlos, quemarlos.

Suéltalos físicamente para soltarlos emocionalmente.

En el segundo papel, escribe tres frases nuevas que quieras integrar.

Ej.: "Hago lo posible, y eso es mucho." "Pido ayuda cuando la necesito." "Cuidarme es parte de mi trabajo."

Pega ese papel donde puedas verlo a diario.

Que sea tu recordatorio de que también puedes cambiar el diálogo interno.

A veces, la mayor carga no está en la crianza, sino en cómo te hablas cuando termina el día.

Reescribir también es sanar.

HERRAMIENTAS EMOCIONALES PARA VOLVER A TI AL FINAL DEL DÍA



CUANDO SIENTAS QUE NO TIENES ESPACIO PARA TI...

LO QUE PUEDE AYUDARTE ES: UN MOMENTO RITUAL NO NEGOCIABLE.

¿Qué pasa?

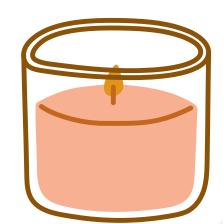
Damos prioridad a todo y a todos, y lo propio se posterga... siempre. *Haz esto cada día (mínimo 5 min):*

Crea tu *"rincón sagrado"* (aunque sea un cojín o una taza especial).

Haz algo solo para ti:

Respirar

Tomar un té sin interrupciones
Estirarte con música suave
Mirar el cielo o dibujar sin propósito
Leer o estar unos minutos en silencio.



Tu bienestar no necesita permiso. Solo decisión.

LO QUE HOY PARECE PEQUEÑO, MAÑANA SERÁ RAÍZ.

POR ESO, CUIDARTE NO ES UN LUJO:

ES EL ACTO MÁS VALIENTE Y AMOROSO QUE PUEDES OFRECER.



