

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
COMPARACIONES

4

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: “lo que sientes importa y puedes 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.**

ENTRENANDO LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

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



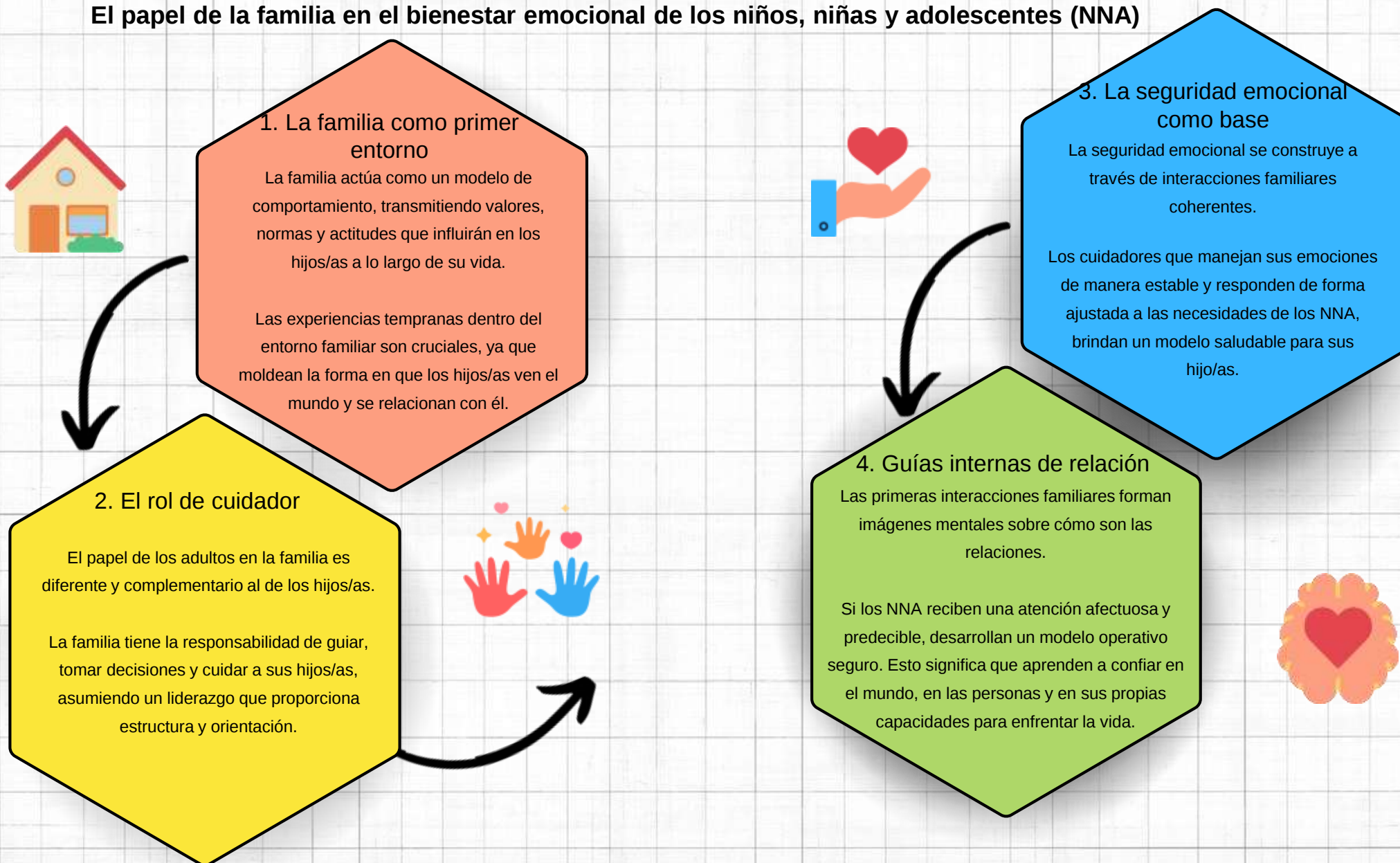
**Validar sus emociones:
Escuchar y nombrar lo que
sienten ("entiendo que
estés enfadado...").
Dar ejemplo: Mostrar cómo
los adultos manejan la
frustración en casa.**

**Fomentar la
autonomía: Dejar que
tomen decisiones y
asuman
consecuencias**

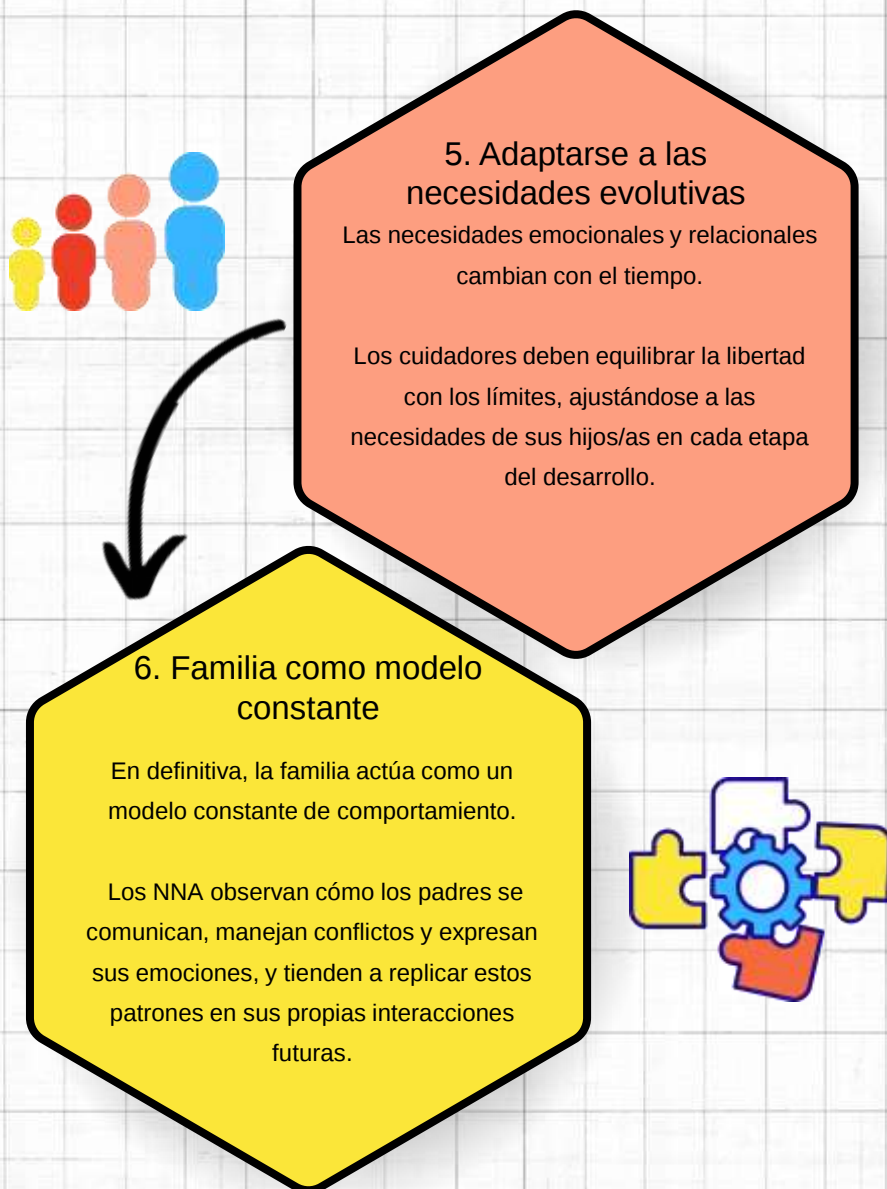
**Establecer rutinas y
límites claros: Ayuda a
que se sientan seguros
y comprendan que no
todo es negociable.**



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



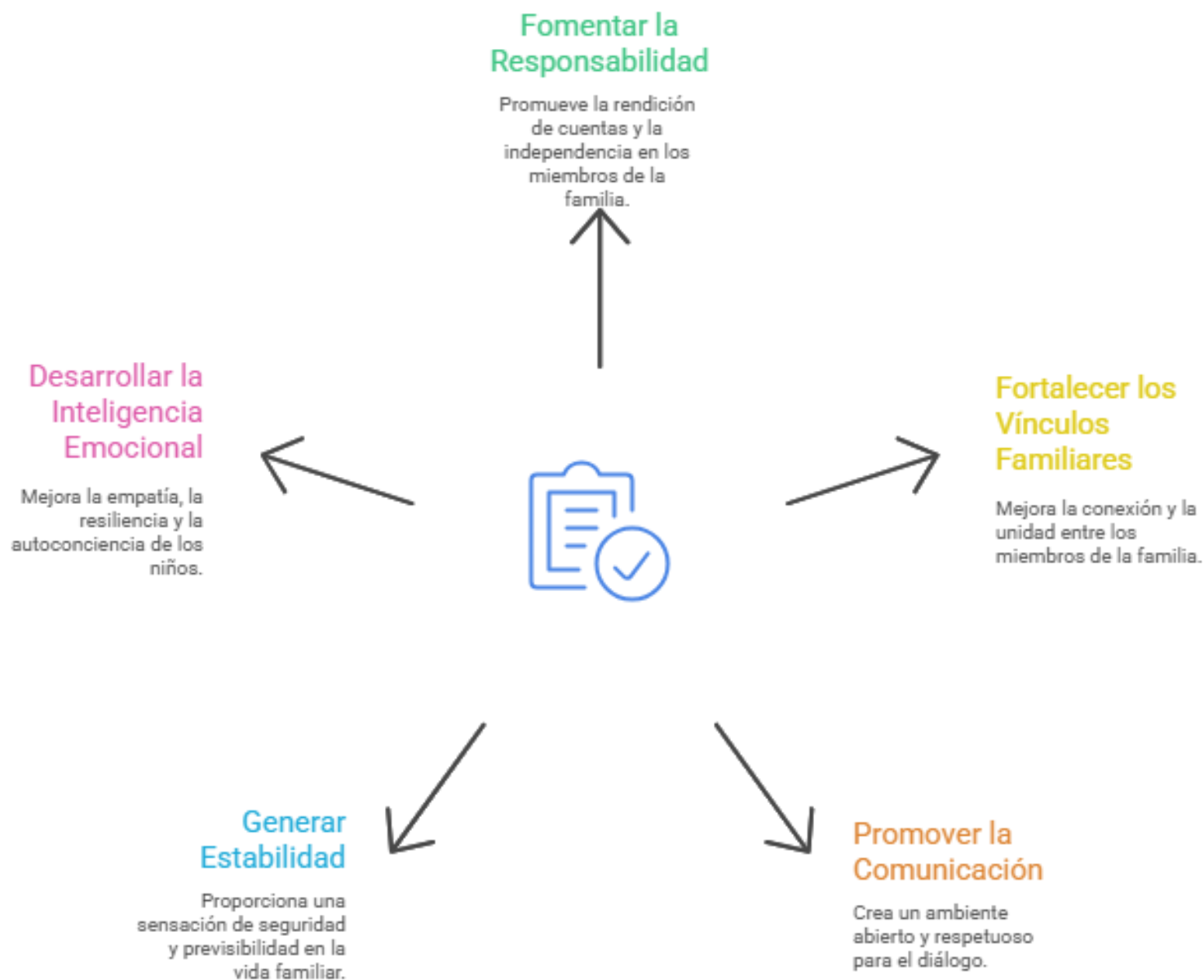
El papel de la familia en el bienestar emocional de los niños, niñas y adolescentes (NNA)



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.

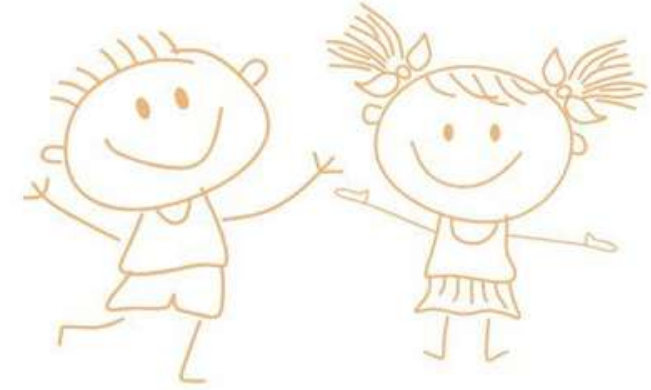
A continuación, se explorarán varios temas cruciales que ayudarán a los cuidadores a optimizar su rol y crear un entorno familiar saludable y seguro:

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



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?

Los límites deben ser claros, con firmeza y conexión

- Antes de corregir, comprender la causa detrás de la conducta.
- 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



AUTOANÁLISIS

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



HABLAR DE ELLO

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



APRENDIZAJE

Fomentar entrenamiento de HABILIDADES SOCIALES
EDUCACIÓN EMOCIONAL
DEPORTES DE EQUIPO (mejor autonecepto 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, ...)



Consejos para familias Prevención Bullying

TÍMIDO
INSEGURO
IMPULSIVO

ETIQUETAS



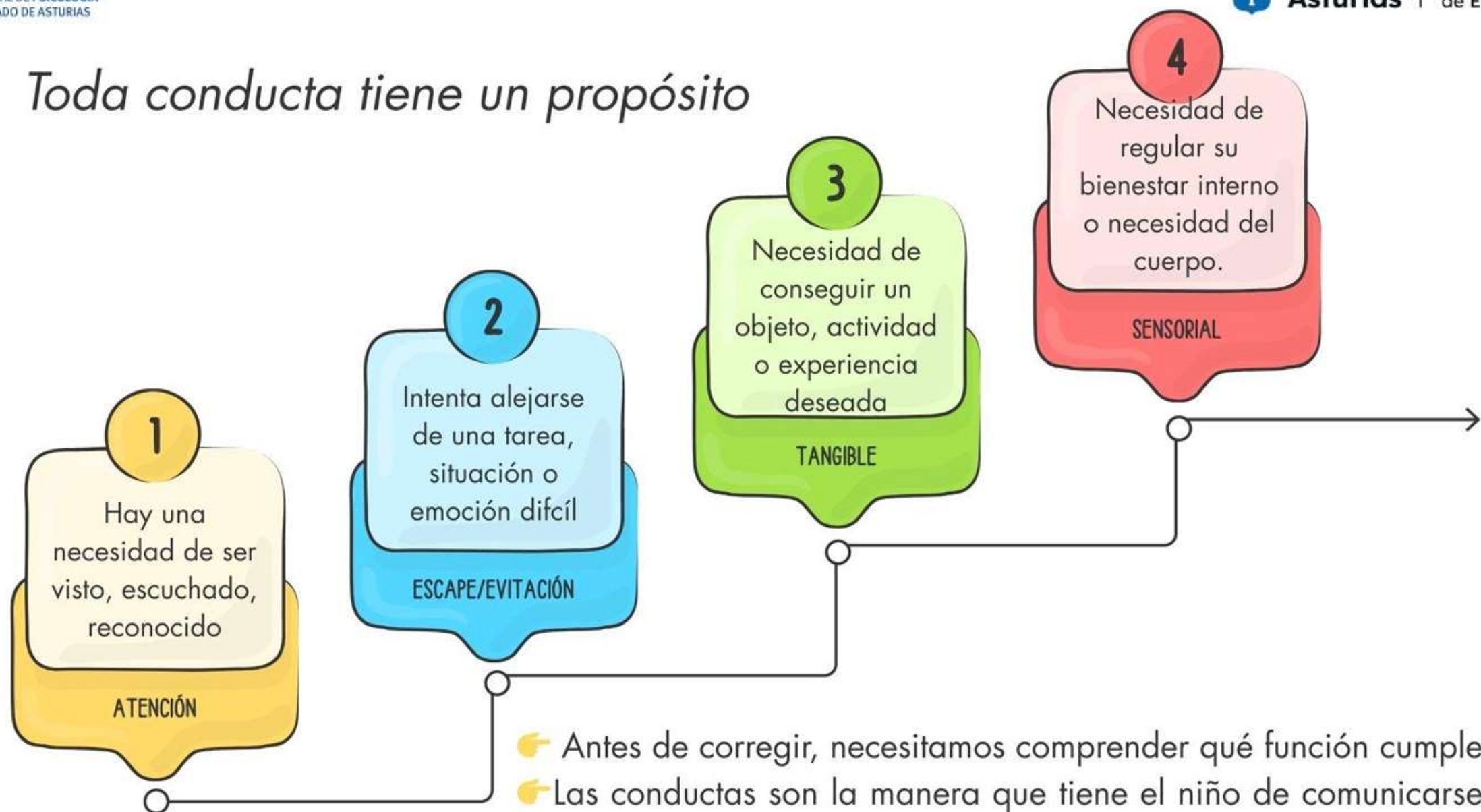
DETECCIÓN POSIBLE ACOSO DESDE LA FAMILIA

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, heridas, moretones,...
- Pérdida de interés por sus juegos
- Falta de amigos
- Evita hablar del colegio
- Lloro 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

Toda conducta tiene un propósito



- ➡ Antes de corregir, necesitamos comprender qué función cumple.
- ➡ Las conductas son la manera que tiene el niño de comunicarse con su entorno.





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

SUPERVISIÓN Y LÍMITES



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, ESCRITURA



¿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 plandigitalfamiliar.aeped.es:

- 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)

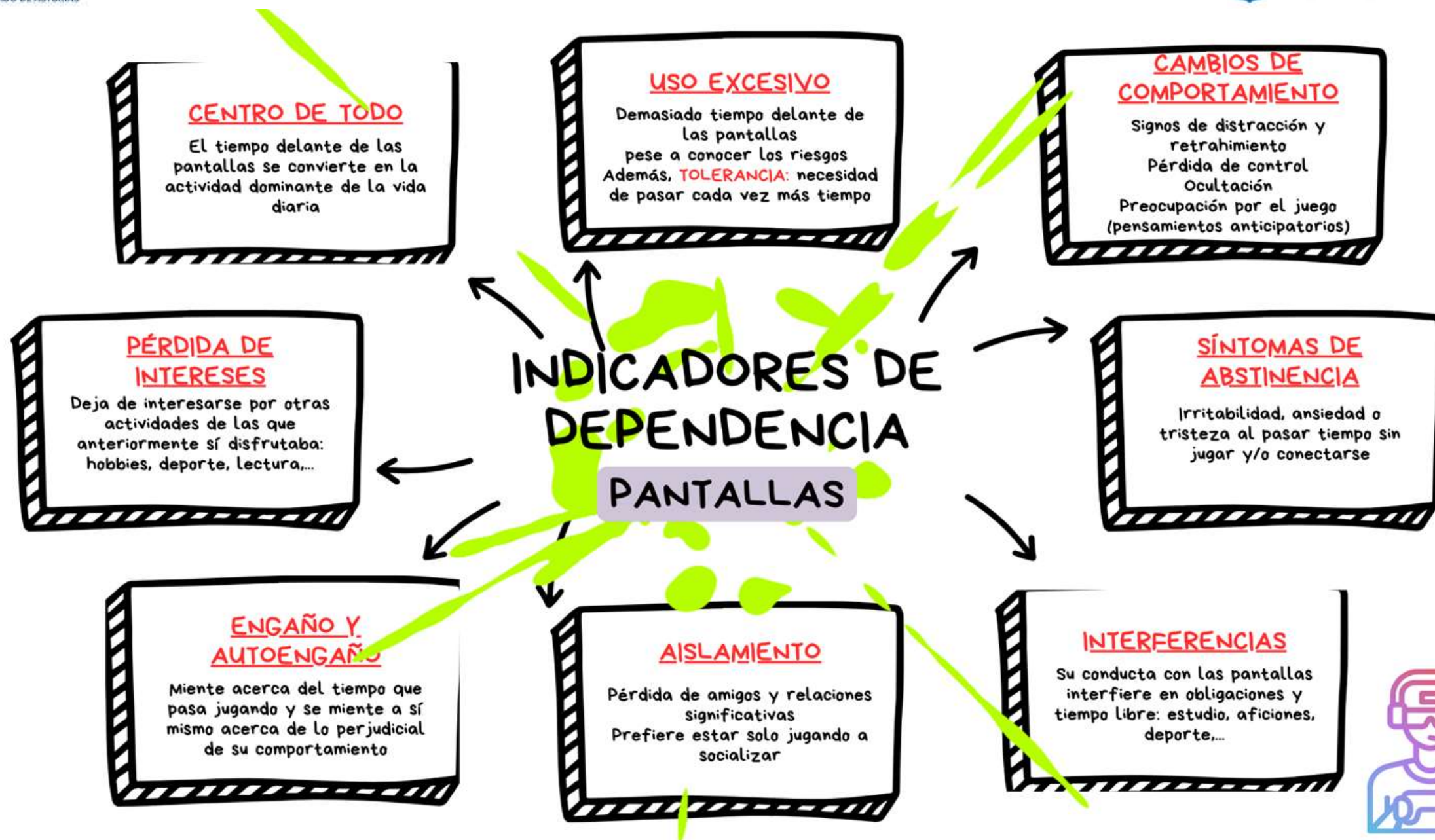
Descarga la app y sigue los pasos para conectar con el dispositivo del niñ@.

Permite:

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







HERRAMIENTAS EMOCIONALES PARA VOLVER A TI CADA DÍA..

CUANDO SIENTAS QUE ESTÁS AL LÍMITE...

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

¿Qué pasa?

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”.

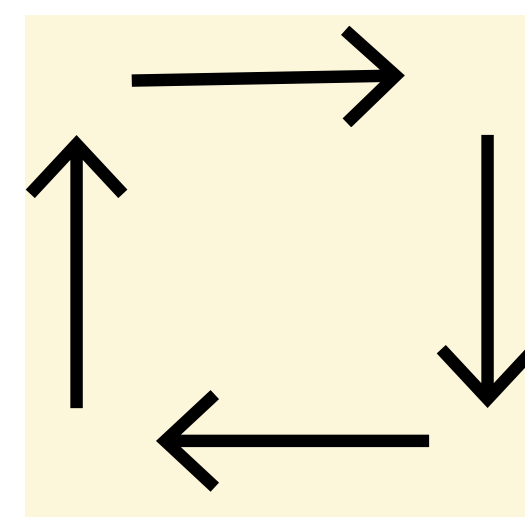
Haz esto al detectarlo:

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

Ejemplos:

De “Estoy sobrepasada” a “Estoy haciendo lo mejor que puedo”

De “No doy más” a “Hoy necesito una pausa, y me la merezco”



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.”

 **Acompañar no significa olvidarte de ti.**



CUANDO TE SORPRENDAS PENSANDO COSAS QUE TE DESGASTAN...

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

¿Qué pasa?

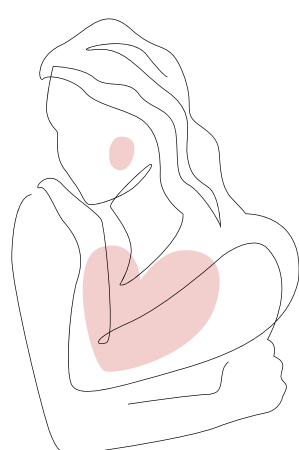
A lo largo del día, sin darte cuenta, aparecen pensamientos que no son neutrales:

“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.



CUIDARNOS PARA CRIAR CON PRESENCIA Y CONEXIÓN

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:

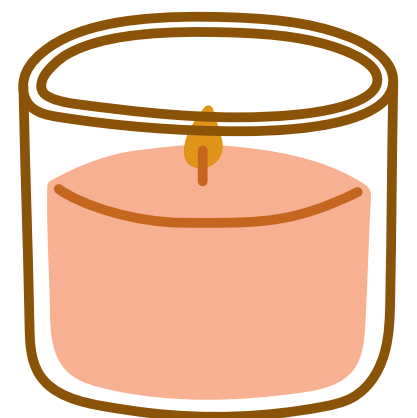
Respirar

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.