



**Universidad
Europea CANARIAS**

**Propuesta de intervención:
Programa de Parentalidad Positiva
Para Familias Con Niños entre 0 y
12 Años: “Transformando Desafíos
en Oportunidades”**

Trabajo fin de Máster

Autor/a: Marta Partida López Tutor/a: Raquel Martín Gonzalez

10 de Febrero del 2024

Campus de la Orotava

Calle Inocencia García, 1

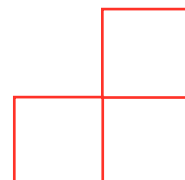
38300 la Orotava

universidadeuropea.com

Instalaciones de Santa Cruz

C/ Valentín Sanz, 27

38002 Santa Cruz de Tenerife



Resumen

La familia es la base del desarrollo de los niños. La dinámica familiar, el apego, el afecto, la manera de resolver conflictos, el diálogo, la empatía, la aceptación, el respeto, la estimulación, etc. Todos ellos son factores importantes que repercuten en el desarrollo de los niños y como futuros adultos. Por ello, trabajar con las familias para concienciar de la importancia de su papel como padres y madres resulta primordial. Ante la necesidad de la mejora en la competencia parental, se presenta el siguiente programa dirigido a familias con hijos entre 0 y 12 años, cuyo rango de edad pertenece a la infancia, etapa fundamental para el desarrollo emocional, cognitivo y social de los niños. Este programa se centra en la parentalidad positiva. Se trata de un estilo educativo que se ha demostrado ser el más efectivo y con mejores beneficios a largo plazo. Para ello, se proponen once sesiones grupales divididas en temáticas importantes de la parentalidad, para que las familias conozcan, aprendan y pongan en práctica aspectos fundamentales de la crianza y se nutran de la experiencia de las otras. Estas sesiones incluyen psicoeducación, actividades grupales, “recuerda”, tareas para casa y un Cuestionario de Satisfacción para valorar la conformidad de las sesiones. Además, para evaluar los conocimientos previos de crianza y tras la asistencia al programa, se incluye la Escala de Parentalidad Positiva. En conclusión, las familias pueden beneficiarse de conocer y practicar la parentalidad positiva, fomentando una crianza efectiva y un clima familiar cálido.

Palabras clave: Crianza, Estilo Educativo, Familias, Parentalidad Positiva, Programa.

Abstract

The family is the basis of children's development. Family dynamics, attachment, affection, the way to resolve conflicts, dialogue, empathy, acceptance, respect, stimulation, etc. All of them are important factors that impact the development of children and as future adults. Therefore, working with families to raise awareness of the importance of their role as fathers and mothers is essential. Given the need to improve parental competence, the following program is presented aimed at families with children between 0 and 12 years old, whose age range belongs to childhood, a fundamental stage for the emotional, cognitive and social development of children. This program focuses on positive parenting. It is an educational style that has been proven to be the most effective and with the best long-term benefits. To this end, eleven group sessions are proposed divided into important parenting themes, so that families know, learn and put into practice fundamental aspects of parenting and are nourished by the experience of others. These sessions include psychoeducation, group activities, “remember”, homework and a Satisfaction Questionnaire to assess the compliance of the sessions. Additionally, to evaluate prior knowledge of parenting and after attending the program, the Positive Parenting Scale is included. In conclusion, families can benefit from knowing and practicing positive parenting, promoting effective parenting and a warm family climate.

Keywords: Educational Style, Families, Parenting, Positive Parenting, Program.

Introducción

Actualmente se reconoce que existe una gran relación entre el contexto y la educación recibida en la infancia y la personalidad y características del adulto frente a diversas situaciones. Esa influencia en etapas tempranas viene dada en mayor medida por la familia. La familia, ya en sus diferentes modelos, implican una importante respuesta protectora que favorecerá o no el desarrollo del sistema nervioso del infante y el bienestar emocional, así como sus capacidades. Incluso en etapas tempranas del desarrollo como en la neonatal, cuando las necesidades no son atendidas de manera rápida y eficaz, ya generan ansiedad y frustración, e incluso indefensión, que repercutirá negativamente en su posterior desarrollo (Soria et al. 2013).

Por ello, se considera que las familias tienen que adaptarse según el momento evolutivo de los hijos/as para proporcionarles una respuesta adecuada. Actualmente se distinguen cinco capacidades necesarias para el cuidado, la educación y la atención adecuada: las habilidades sociales, la capacidad de autocontrol, la estimulación para la promoción educativa, el manejo del estrés y las capacidades sociocognitivas (Quinteros, 2023).

Ya en 1983, Maccoby y Martin (como se citó en Capano, 2013) propusieron cuatro estilos parentales mediante dos dimensiones: el control y el establecimiento de límites, y el afecto y la comunicación. La primera dimensión hace referencia al control, supervisión de comportamiento y cumplimiento de normas. La segunda, se refiere a la aceptación, amor y ayuda que se les proporciona a los hijos. Así pues, se establecen los siguientes estilos parentales:

Estilo Autoritario. Se constituye por el alto control y el bajo afecto y comunicación. Son padres que presentan escaso apoyo y valoran la obediencia como virtud, restringiendo su autonomía. Las consecuencias en los infantes se basan en baja autoestima y falta de confianza, tendencia al consumo de sustancias, problemas de impulsividad y agresividad, ausencia de

valores, irritabilidad, vulnerables a tensiones y poco alegres. Tienen mayor probabilidad de padecer depresión, debido también al sentimiento de culpa.

Estilo Permisivo. Se caracteriza por alto afecto y bajo control, por lo que los padres promueven una alta autonomía, evitando los límites y restricciones. Los niños educados en este ambiente demuestran ser poco obedientes, sin valores, agresivos, presentan baja autoestima y falta de confianza. Además, poseen dificultades en el control de impulsos, así como conductas de consumo.

Estilo Negligente. Se basa en la falta de afecto y de control, por lo que se caracteriza por conductas de indiferencia, ambigüedad, pasividad, irritabilidad y falta de normas. No hay implicación emocional, el control es mínimo, no hay coherencia y suelen usar el castigo físico. La falta de estas dimensiones repercute en el desarrollo del infante, ya que produce inseguridad, inestabilidad, dependencia, dificultades en las relaciones sociales, baja tolerancia a la frustración y propensos a conductas conflictivas.

Estilo Democrático. Se compone de alto afecto y alto control. La dinámica familiar fomenta la articulación de sus necesidades, cultivando un sentido de responsabilidad y facilitando la autonomía individual. Los hijos crecen con un mejor ajuste emocional y comportamental, derivando a una elevada autoestima y autocontrol, además de la mejora en el rendimiento académico. La relación de padres e hijos es menos conflictiva y tienen mayor bienestar, ya que la familia se interesa por la educación, aportando confianza y un buen afrontamiento de situaciones difíciles. En este estilo es importante la comunicación, incluyendo el establecimiento de límites y supervisión, pero conociendo las necesidades y derechos de los hijos. Por tanto, brindan afecto, apoyo y cooperación.

Tal como se describe en el Apéndice de la Recomendación del Consejo de Europa en 2006 se define lo que hoy también se conocen como parentalidad positiva: “comportamiento de los padres basado en el interés superior del niño, que es nutritivo, empoderador, no violento y

proporciona reconocimiento y orientación que implica el establecimiento de límites para permitir el pleno desarrollo del niño” (p.137).

Según esta definición, ejercer la parentalidad positiva se basa en promover relaciones satisfactorias, garantizando los derechos de los infantes en la familia y optimizando su desarrollo y su bienestar (Rodrigo et al. 2015).

Según Capano (2013), el rol de parentalidad positiva se basa en: “un conjunto de conductas que procuran un bienestar y desarrollo íntegro, desde el cuidado, afecto, protección, enriquecimiento y seguridad, reconocimiento personal y pautas educativas con límites, promoviendo el sentimiento de autonomía”. También se centra en el respeto mutuo, así como la comprensión y el diálogo recíproco que conllevan a acuerdos de ambas partes, teniendo en cuenta sus necesidades y derechos de manera firme (Quinteros, 2023).

Sin embargo, también es cierto que este nuevo estilo de crianza ha dado lugar a malentendidos, como es el de suponer que se recomienda que los padres sean totalmente permisivos y recompensar a los hijos con todo lo que hagan, evitando la corrección de comportamientos. Esto no es así, ya que se trata de que los infantes sean capaces de distinguir cuándo hacen o no las cosas bien, no siempre esperando gratificación a cambio y teniendo como alternativa al castigo la negociación y explicación de lo ocurrido, la retirada de privilegios, la compensación de daños, el moldeamiento de la conducta adaptativa, entre otras (Rodrigo et al. 2015).

Se ha demostrado que aquellos infantes que han sido educados en entornos caracterizados por esta crianza positiva tienen mayor probabilidad de tener una mejor autoestima y de tener buenos resultados académicos. Es decir, la parentalidad positiva ejerce una gran influencia sobre la formación y maduración de los valores morales, de la aptitud social, de las conexiones positivas

y aspectos emocionales. Todo aquello que ocurre en el entorno familiar influye en la vida de los infantes, incluido los hábitos y comportamientos (Quinteros, 2023).

Para ayudar a fomentar este estilo de crianza se ha recurrido a la formación parental basada en la sensibilización, aprendizaje y el entrenamiento, la clarificación de los valores, las actitudes necesarias y la práctica para la educación de sus hijos (Martín-Quintana et al. 2009).

Esta formación implica el análisis y la reflexión de los aspectos conductuales, emocionales y cognitivos promoviendo su cambio. Esta formación está dirigida a optimizar capacidades basada en la importancia central de la familia en el desarrollo del individuo (Capano, 2013).

Los programas de parentalidad positiva permiten a las familias afrontar la tarea de ser padres de un modo adaptativo y flexible, según las necesidades evolutivas y educativas de sus hijos (Barajas, 2010).

Una de las formas para promover este estilo de parentalidad positiva son los programas “Triple P (Parenting Positive Program)”. Este programa consiste en el trabajo con familias para tratar y prevenir conductas desadaptativas en los hijos, promoviendo y ayudando a adquirir competencias necesarias para el comportamiento adaptativo en su entorno (Soria et al. 2013).

En la investigación de Seligman sobre el impacto del Programa de Resiliencia de Penn, los resultados en educación positiva muestran que reduce y previene los síntomas de la depresión, desesperanza y ansiedad, así como los de comportamiento. Los resultados también muestran que la implementación del Programa es más efectiva cuando hay entrenamiento adecuado de los padres, independientemente de la raza y la etnia (Alder, 2017).

Otro proyecto realizado fue la “Propuesta de Formación de Padres y Madres de Familia”. En este estudio, participaron 130 padres y madres que realizaron 24 talleres donde se generaron espacios de reflexión, se fomentó la comunicación y el entrenamiento de habilidades. La valoración de las familias tras los talleres mostró la importancia en el desempeño de la educación.

Además, los padres notaron cambios en el ambiente familiar y en sus hijos, y resaltaron la experiencia como beneficiosa (Capano, 2013).

También se ha demostrado la eficacia antes y después del “Programa de Apoyo Personal y Familiar” realizado por Rodrigo et al. en 2008. En la investigación de Acurio Soto en 2015 (como se citó en Capano 2013) sobre la parentalidad positiva y la influencia en las habilidades sociales, se descubrió que: la parentalidad positiva influye positivamente en niños de 3 y 4 años; los conflictos familiares no resueltos afectan al comportamiento y vida escolar; y las familias influyen directamente en valores, responsabilidad, habilidades sociales, convivencia, y otras áreas.

Asimismo, existen revisiones como las de Pachó y Triñanes (2011), en la que se comprueba la eficacia de los programas de entrenamiento para padres con hijos con conductas problemáticas. Los resultados mostraron beneficios en la dinámica familiar, comunicación y resolución de problemas, y disminución del estrés, entre otros.

Es por todo esto por lo que es importante ayudar a las familias a adaptarse a encontrar la forma adecuada de educar a sus hijos, teniendo en cuenta las características y necesidades, donde la base radique en el afecto, el respeto, la tolerancia y la comunicación, sin dejar de lado la importancia de los límites. Por ello, las familias requieren una orientación y un entrenamiento en la función de parentalidad, considerando la importancia que tiene en los infantes y su crecimiento, y en las dificultades que puedan surgir (Capano, 2013).

En definitiva, la parentalidad positiva es fundamental e implica un cuidado con interacciones cálidas y empáticas, promotoras de un apego seguro y de factores de protección, que ayudan a minimizar las situaciones de conflicto familiar (Quinteros, 2023).

Ante la importancia de la parentalidad positiva, se propone realizar el presente programa dirigido a familias. El principal objetivo es promover la parentalidad positiva en las familias que participen en el programa. Los objetivos más específicos son:



- Explorar las diferentes etapas del desarrollo y comprender las necesidades de cada fase.
- Conocer la importancia de la estimulación temprana y el apego seguro.
- Conocer los estilos de crianza y sus consecuencias en el adulto.
- Comprender los principios de la parentalidad positiva y sus efectos en el desarrollo del infante.
- Aprender a desarrollar habilidades de comunicación respetuosa y comprensiva.
- Conocer la importancia del juego con los hijos y aprender a interactuar con ellos.
- Conocer la importancia de las normas y límites.
- Aprender a aplicar las consecuencias en casa.
- Adquirir estrategias de actuación ante rabietas.
- Promover el autocuidado parental para reducir el estrés.
- Aprender estrategias para el manejo de la frustración.
- Aprender estrategias para aumentar la autoestima en los hijos.
- Promover la autonomía en los hijos mediante responsabilidades.
- Dotar de técnicas para solucionar conflictos.
- Promover la escucha activa.
- Promover la respuesta empática en la familia.
- Incentivar a dedicar tiempo de calidad en familia.
- Revisar el progreso y establecer metas.

Participantes

El programa va a ir dirigido a padres, madres, o tutores legales encargados de niños que comprendan edades de 0 a 12 años, que puedan o no presentar dificultades en el comportamiento y gestión emocional, repercutiendo negativamente en el clima familiar.

Se elige esa edad porque pertenece a la etapa infantil, donde será crucial la información que reciba de su medio, la formación del comportamiento social, la gestión emocional, el establecimiento de límites, el desarrollo cerebral, formación de autoconcepto, etc.

Es importante señalar que el rango de edad elegido abarca necesidades infantiles diferentes, y, aunque haya tareas que no se pueden aplicar a niños tan pequeños, es de interés que los padres las conozcan y sepan manejarlas para el futuro familiar. Además, la psicoeducación es útil en todas las familias independientemente de la edad de los niños. De igual modo, podrán asistir futuros padres que se interesen en participar y aprender de la experiencia de otros, aunque no puedan realizar las tareas. En cualquier caso, es fundamental realizar las adaptaciones necesarias según las familias que asistan al programa.

En el caso de las familias cuyos hijos presenten trastornos del neurodesarrollo, daño cerebral, o cualquier patología que altere el comportamiento, será necesario incluir sesiones individuales y específicas para cada caso, además de la propia intervención con el infante.

Se excluirán aquellas familias cuyos padres presentes problemas de salud mental, adicciones, historial de abuso, etc. Ya que requieren un abordaje específico.

Difusión

Para llevar a cabo la intervención será necesario la difusión de esta a los posibles participantes. Para ello, se realizarán folletos que se proporcionarán en el centro donde se realice, pudiendo ser escuelas, asociaciones o clínicas psicológicas donde se demande. En estos folletos,

se proporcionará información sobre el contenido de las sesiones, la duración, cómo alistarse y se informará de que la asistencia es voluntaria y gratuita.

Registro De Participantes

Se recomienda que el tamaño de los grupos oscile entre 5 y 8 personas, incluso 10 personas, ya que luego se producen fallos de asistencia o abandonos del programa.

Una vez se obtengan, se les pedirá que firmen el Documento Ley de Protección de Datos y proporcionen sus datos personales para el registro.

Desarrollo Del Programa

Para realizar este programa se ha tomado como fuente de referencia los siguientes programas: Parentalidad Positiva: Ganar Salud y Bienestar de 0-3 años, Guía para el desarrollo de talleres presenciales grupales (s.f.), *Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad*; Crecer Felices en Familia, Programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil (2009). *Junta de Castilla y León*; Promoción de la Parentalidad Positiva en el Programa de Seguimiento de la Salud Infantil y Adolescente de Andalucía, Guía para Profesionales (s.f.), *Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía.*; Guía de Parentalidad Positiva (s.f.), *Recurra Ginso.*; Guía para Promover la Parentalidad Positiva, Estrategias Educativas de Apoyo para Padres y Madres con Hijos e Hijas de 0 a 12 años (2022), *Universidad de Oviedo*; y Ganar Salud y Bienestar de 0 a 3 años, Guía del Programa Semipresencial (2021), *Servicio Canario de Salud*.

El programa consistirá en once sesiones de 95 minutos. Se trata de que se genere un espacio de encuentro y de aprendizaje, mediante la información proporcionada, el intercambio de experiencias, la reflexión colectiva, las actividades en sesión y las tareas para casa. El propósito es que puedan adquirir habilidades efectivas que les ayuden en sus roles, tanto en el hogar como en la escuela, promoviendo el crecimiento personal y el de sus hijos, fortaleciendo así su confianza como padres.

La dinámica de las sesiones tendrá una misma estructura, excepto la sesión 0 que se dedicará a la presentación del programa y de los miembros del grupo (Ver Sesión 0). El resto de sesiones comenzarán con la revisión de las tareas para casa, donde se dedicarán unos minutos para dudas y experiencias (a excepción de la sesión 1). Luego se realizará la psicoeducación sobre diferentes aspectos de la parentalidad positiva, según cada sesión. Esta psicoeducación se dividirá en dos bloques de 15 minutos de duración aproximadamente. Después de cada bloque de psicoeducación, se realizará una actividad grupal (dos actividades grupales por sesión), en función de la teoría, que ayudará a que los padres practiquen lo aprendido, pongan en común experiencias, compartan dudas, pensamientos y sentimientos sobre la temática. La duración total de ambas actividades será aproximadamente de 45 minutos. Tras las actividades, se les facilitará un “recuerda” con información importante de la sesión para que puedan llevarse a casa (5 minutos). Luego se les explicará las tareas a realizar en casa dependiendo de la sesión y se resolverán dudas al respecto (10 minutos aproximadamente). Por último, se les pedirá a las familias, antes de irse, que rellenen un Cuestionario de Satisfacción (ver Anexo 1) para valorar la sesión y realizar el cierre (5 minutos).

Para todas las sesiones se utilizará una presentación que sirva como ayuda para seguir la sesión, tanto al mediador como a los participantes. Estas diapositivas están disponibles en el siguiente enlace:

https://drive.google.com/file/d/1HIFF7CI0mj01_WOmIG-qGbIqsMsCD2V1/view?usp=drive_link

Contenidos y Actividades

Sesión 0. Nos Conocemos, ¿en qué me va a Ayudar el Programa?

Objetivos de la Sesión.

- Fomentar el encuentro y el conocimiento de los miembros del grupo.
- Conocer las expectativas que tiene cada miembro sobre el programa.
- Elaborar de forma común las normas del grupo.



- Firmar el compromiso de confidencialidad.
- Conocer las competencias parentales.

En esta sesión, lo principal será crear un clima de confianza y seguridad para poder trabajar durante todo el programa. Para ello es necesario que se sientan cómodos y relajados trabajando juntos. Lo primero será firmar el compromiso de confidencialidad.

La sesión comenzará con la actividad “La Tela de Araña”. Esta actividad consiste en pasar un ovillo de lana a otro compañero mientras se presenta y responde a las preguntas: “¿qué me ha llevado a acudir al programa? ¿qué espero conseguir aquí?” Donde empezará el mediador comentando su papel en el grupo y las expectativas sobre los participantes. El objetivo será conocerse mutuamente y ver al final de las presentaciones una tela de araña, en la que se explicará que se trata de ser un grupo unido y trabajar juntos para ayudarse mutuamente.

Para fomentar una relación cordial de respeto y ayuda entre los participantes, se realizará unas normas de grupo. Es importante que se haga en grupo, realizando propuestas. Para ello, el mediador irá apuntando las normas que los participantes propongan y que justifiquen. Entre estas normas, debe de presentarse el respeto a la confidencialidad y el turno de palabra, evitar críticas, tener actitud de colaborar y apoyarse mutuamente, ser puntual y regular en las sesiones, no acaparar todo el tiempo, etc.

En este programa, es importante fomentar la participación de los miembros, siendo protagonistas de su propio cambio, favoreciendo la autonomía, potenciando los recursos personales y promoviendo la competencia parental.

En cuanto al mediador, deberá ser un psicólogo que posea habilidades de empatía, que conozca y comprenda las perspectiva de las familias para poder identificar las necesidades de cada uno y ayudarles a conseguir los objetivos.

Por último, se les pedirá a los participantes que rellenen la Escala de Parentalidad Positiva, con el objetivo de conocer sus competencias como padres y tener una primera valoración. (Muzzio, E. G., & Quinteros, M. M. M. (2014). Escala de parentalidad positiva).

Sesión 1. Cómo se Desarrolla mi Hijo Según la Edad, y qué Puedo Hacer Para su Bienestar

Objetivos de la Sesión.

Objetivo 1. Explorar las diferentes etapas del desarrollo y comprender las necesidades específicas de cada fase.

Objetivo 2. Conocer la importancia de la estimulación temprana y el apego seguro.

Psicoeducación (Ver Anexo 2). En esta primera sesión se explicará a las familias los hitos del desarrollo según cada etapa vital y las funciones que se desarrollan en esas edades, desde 0 a 12 años. Los niños aprenden a un ritmo según su etapa del desarrollo, que no se puede adelantar ni frenar. Conocer este ritmo es importante para saber qué se le puede pedir y qué no.

También se explicará los diferentes tipos de apego y la importancia que tiene que el niño establezca un apego seguro desde los primeros meses de vida, así como las consecuencias de adulto.

Actividad Grupal (Ver Anexo 2).

Actividad 1. (Objetivo 1). La primera actividad consiste en exponer diferentes acciones y que los padres respondan la edad en la que los niños podrían realizarlas. Se podrá completar la actividad con la puesta en común de la experiencia de cada familia respecto a esas mismas actividades.

Actividad 2. (Objetivo 2). En la segunda actividad, se presenta el vídeo del experimento de la situación extraña de Ainsworth, para poder comprobar las reacciones de los bebés con distintos apegos. Se abre una pequeña discusión sobre el tema mediante las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la actuación de los bebés antes de irse el cuidador?

- ¿Y cuándo se va?
- ¿y cuando vuelve?
- ¿Habéis visto reflejado a vuestro hijo en esa edad en algún ejemplo?

Se pretende que tomen conciencia y promover un papel activo dirigido a la satisfacción de necesidades.

Recuerda (Ver Anexo 2).

Tarea Para Casa. Anotar la estimulación y los nuevos hábitos que podrían instaurar en los hijos según su edad.

Cuestionario de Satisfacción (Ver Anexo 1).

Sesión 2. Qué es la Parentalidad Positiva y por qué es Beneficiosa Ejercerla

Objetivos de la Sesión.

Objetivo 1. Conocer los estilos de crianza y sus consecuencias en el adulto.

Objetivo 2. Comprender los principios de la parentalidad positiva y sus efectos en el desarrollo del infante.

Psicoeducación (Ver Anexo 3). En esta segunda sesión, por un lado, se explicará los diferentes estilos educativos y las consecuencias que generan en el niño, incluido su desarrollo posterior de adulto. Es importante que conozcan cuales son y que identifiquen cuál están implantando en casa. El estilo educativo democrático, basado en el respeto mutuo, diálogo y negociación, afecto y normas adecuadas, es el estilo que más beneficios reproduce en el desarrollo del niño a todos los niveles; conocerlo en profundidad y saber cómo implantarlo en casa resulta una herramienta útil para los padres.

Por otro lado, se explicará qué es la parentalidad positiva y cuáles son los componentes básicos necesarios para una crianza efectiva. Tener conocimientos sobre este estilo de parentalidad y cómo ejercerla para producir beneficios en la familia, es fundamental para promover competencias parentales adecuadas.

Actividad Grupal (Ver Anexo 3).

Actividad 1. (Objetivo 1). En esta actividad se presentarán unos vídeos cortos de la misma escena (niño que no puede atarse los cordones del zapato solo), pero en la que se actúa según un tipo de estilo educativo. La actividad consistirá en ver cada vídeo, identificar el estilo educativo y llevar a la reflexión sobre las actuaciones del padre y las consecuencias que pueden generar en el niño.

Actividad 2. (Objetivo 2). En la última actividad, se trata de mostrar una serie de viñetas en las que se ilustran diferentes interacciones de padres a hijos y se les pedirá a los participantes que las ordenen según la importancia que ellos crean. Al terminar se creará un debate sobre el orden de cada situación.

Es importante remarcar que todas estas necesidades son importantes, pero que hay que comenzar por las físicas como la alimentación. Sin embargo, esta no garantiza el desarrollo psicológico del niño. Para terminar, se preguntará sobre cuáles otras cosas podrían necesitar y se les especifica que se diferencian en:

- Necesidades físicas: alimentación, higiene, cuidado...
- Necesidades estimulativas: aprender, descubrir, explorar...
- Necesidades emocionales: amor, protección, seguridad, confianza, acompañamiento...
- Necesidades sociales: participar, compartir, negociar, jugar...

Recuerda (Ver Anexo 3).

Tarea Para Casa. Identificar las necesidades del niño y registrar cómo se ha respondido ante ellas.

Cuestionario de Satisfacción (Ver Anexo 1).**Sesión 3. Cómo Comunicar de Forma Eficaz****Objetivos de la Sesión.**

Objetivo 1. Aprender a desarrollar habilidades de comunicación respetuosa y comprensiva.

Objetivo 2. Conocer la importancia del juego con los hijos y aprender a interactuar con ellos.

Psicoeducación (Ver Anexo 4). La primera parte teórica consistirá en explicar la importancia de instaurar un lenguaje positivo en casa y sus beneficios. Este estilo de comunicación busca generar situaciones familiares satisfactorias y prevenir conflictos a largo plazo, promoviendo la autoestima del niño y fomentando el respeto.

En la segunda parte, se hablará de la importancia del juego. Jugar con los hijos es una actividad fundamental para el desarrollo saludable y equilibrado de los niños, y se explicarán los beneficios en las diferentes áreas.

Actividad Grupal.

Actividad 1. (Objetivo 1). En la primera actividad sobre el lenguaje positivo, se trata de exponer ciertas situaciones familiares de ejemplo (Ver Anexo 4) y pedir que respondan cómo actuarían ellos según el tipo de respuesta visto en la sesión explicativa. Para que todos participen, se les puede pedir que lo escriban y luego lo pongan en común en forma de role playing. Luego se les guía con una respuesta adecuada de actuación.

Actividad 2. (Objetivo 2). La segunda actividad consistirá en fomentar el juego con los hijos. Para ello, se les pedirá a las familias que escriban los juegos que suelen realizar sus hijos y las ideas que se les ocurra para interactuar con ellos en esos juegos. Se pondrán en común con el grupo, y se animará a que se ayuden conjuntamente con ideas de interacción.

Recuerda (Ver Anexo 4).

Tarea Para Casa.

- Establecer 10 minutos diarios de juego con los niños donde haya interacción.
- Practicar el lenguaje positivo en casa.

Cuestionario de Satisfacción (Ver Anexo 1).

Sesión 4. Establecer Normas y Límites en Casa

Objetivos de la Sesión.

Objetivo 1. Conocer la importancia de las normas y límites.

Objetivo 2. Aprender a aplicar consecuencias en casa.

Psicoeducación (Ver Anexo 5). En esta sesión, se comenzará con la explicación de la importancia de los límites en el comportamiento de los niños. Se trata de hacerles entender a los padres lo fundamental de guiar a los niños para adaptarse a las normas de manera cariñosa y eficaz. Esto promueve el desarrollo del comportamiento adaptativo.

En la segunda parte, se explicará la importancia de las consecuencias en el cumplimiento de normas y las estrategias que se pueden utilizar para ello. Se trata de promover que las familias implanten consecuencias lógicas en los comportamientos adaptativos y disruptivos de los niños, para fomentar e inhibir conductas.

Actividad Grupal.

Actividad 1. (Objetivo 1). En esta primera actividad, se trata de asociar diferentes formas de actuar de los padres ante situaciones y las consecuencias en los niños. Para ello, se les presenta un mapa donde aparecen diferentes caminos para un mismo pueblo, unos van directos, otros tienen curvas y otros tienen caminos cortados. Se les presenta una serie de actuaciones (Ver Anexo 5) y se les pide que las clasifiquen según crean con el camino que corresponda. Después, se les pide que asocien con las consecuencias que pueden tener en el niño esos mismos caminos. Tras el ejercicio se les explica que el camino se trata de la educación que ellos den a los hijos y la manera en la que esta afectará en ellos.

Actividad 2. (Objetivo 2). En la segunda actividad, se les guiará a los padres para que diseñen su propia economía de fichas adaptado a las necesidades en casa y la edad de su hijo. Se revisará que sigan las pautas explicadas en la sesión. Si fuese necesario, se dedicaría tiempo de la

siguiente sesión para las dudas y para aclarar los reforzadores que los hijos hayan decidido utilizar.

Esta economía de fichas será la que utilicen en la tarea para casa.

Recuerda (Ver Anexo 5).

Tarea Para Casa. Aplicar la economía de fichas vista en sesión.

Cuestionario de Satisfacción (Ver Anexo 1).

Sesión 5. Cómo Manejar Situaciones Difíciles

Objetivos de la Sesión.

Objetivo 1. Adquirir estrategias de actuación ante rabietas.

Psicoeducación (Ver Anexo 6). Las situaciones difíciles como las rabietas, en ocasiones, provocan un desafío para los padres. Aprender a identificarlas y manejarlas de manera efectiva resulta fundamental para favorecer un clima saludable en la familia, fomentar la competencia parental, y mejorar el desarrollo emocional de los niños. Por ello en esta sesión, se explicarán las estrategias que pueden resultar útiles para manejar dichas situaciones.

Actividad Grupal.

Actividad 1. (Objetivo 1). La primera actividad consiste en que los participantes pongan en común situaciones difíciles que recuerden ocurridas en casa y cómo actuaron ante ellas. Después de que cada miembro del grupo haya expuesto su situación, se les pedirá que escriban formas de actuar diferente a como lo hicieron, según lo visto en la parte de psicoeducación. Se les inducirá al debate de los cambios percibidos y a la reflexión grupal.

Actividad 2. (Objetivo 1). En esta actividad, se les expondrá a los padres distintas situaciones (Ver Anexo 6) y tendrán que responder cómo actuarían ante ellas. Se realizará un rol playing entre los padres para comprobar las estrategias aprendidas y realizar una valoración grupal de cada situación.

Recuerda (Ver Anexo 6).



Tarea Para Casa. Si ocurre una situación difícil intentar aplicar lo aprendido y registrarlo.

Cuestionario de Satisfacción (Ver Anexo 1).

Sesión 6. Manejo del Estrés Parental y Cultivo de la Paciencia

Objetivos de la Sesión.

Objetivo 1. Promover el autocuidado parental para reducir el estrés.

Objetivo 2. Aprender estrategias para el manejo de la frustración.

Psicoeducación (Ver Anexo 7). En esta sesión, se comenzará explicando la importancia del autocuidado y algunas estrategias que pueden llevar a cabo para ejercerlo. El autocuidado para los padres no es un acto egoísta, sino una inversión en su bienestar y en el bienestar de toda la familia. Al reconocer la importancia del autocuidado, los padres pueden cultivar una base sólida para una crianza efectiva y contribuir al desarrollo saludable de sus hijos.

La segunda parte se centrará en explicar la importancia de la gestión de la frustración y proporcionar un listado de estrategias que pueden utilizar para su manejo. Es esencial para crear un entorno familiar saludable, fomentar el desarrollo emocional de los hijos y prepararlos para enfrentar los desafíos de la vida. Los padres que cultivan habilidades para manejar la frustración contribuyen significativamente al bienestar general de la familia.

Actividad Grupal.

Actividad 1. (Objetivo 1). En esta primera actividad, se les pedirá a las familias que pongan en común las acciones de autocuidado que han estado haciendo hasta ahora. Tras la reflexión, tendrán que realizar un listado con aquellas actividades de autocuidado que les gustaría hacer y que podrían llegar a realizar según la situación familiar. Este listado será el que utilicen en la tarea para casa.



Actividad 2. (Objetivo 2). La segunda actividad consistirá en dedicar unos minutos para practicar la respiración profunda. Para ello, se les guiará a los padres para producir un ambiente de relajación y poder realizar el ejercicio (Ver Anexo 7).

Recuerda (Ver Anexo 7).

Tarea Para Casa.

- Realizar una actividad del listado de autocuidado en la semana y valorar el efecto.
- Intentar realizar la respiración profunda.

Cuestionario de Satisfacción (Ver Anexo 1).

Sesión 7. Fomentar la Autoestima y la Autonomía

Objetivos de la Sesión.

Objetivo 1. Aprender estrategias para aumentar la autoestima en los hijos.

Objetivo 2. Promover la autonomía en los hijos mediante responsabilidades.

Psicoeducación (Ver Anexo 8). En esta sesión, se comenzará con la importancia de fomentar la autoestima y la autonomía en los hijos, ya que es fundamental para su desarrollo integral y su bienestar emocional. Estas habilidades les brindan las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos de la vida, establecer relaciones saludables y alcanzar el éxito en diversas áreas. Por un lado, se dotará de estrategias para fortalecer la autoestima en los hijos, por otro lado, se expondrá la importancia de las responsabilidades y cómo delegar tareas según la edad, fomentando la autonomía de los niños.

Actividad Grupal.

Actividad 1. (Objetivo 1). En esta primera actividad, se les pedirá a los padres que apunten en un papel tres valores y fortalezas que encuentren en sus hijos. Una vez escritas, se expondrán en grupo para llevar un debate sobre la importancia de esos valores y cómo podrían fomentarlo en

casa. También se les pedirán que apunten una actividad que crean de interés en el niño y se utilizará para la tarea para casa.

Actividad 2. (Objetivo 2). Esta actividad consistirá en que escriban las tareas que realizan sus hijos en casa. Luego se pondrá en común con el grupo, y entre todos se propondrán ideas para incluir otras tareas que pueda realizar según su edad.

Recuerda (Ver Anexo 8).

Tareas Para Casa.

- Practicar los elogios en casa.
- Implicar al hijo en una nueva tarea del hogar.

Cuestionario de Satisfacción (Ver Anexo 1).

Sesión 8. Cómo Poder Solucionar Conflictos Familiares

Objetivos de la Sesión.

Objetivo 1. Dotar de técnicas para solucionar conflictos.

Objetivo 2. Promover la escucha activa.

Psicoeducación (Ver Anexo 9). Resolver conflictos familiares es un papel importante para prevenir problemas futuros, proporcionar un clima familiar satisfactorio y tener un buen ambiente donde se puedan criar a los hijos. Solucionar conflictos familiares de manera conjunta, haciendo partícipes a los niños, fortalece también el vínculo familiar y les ayuda a tener estrategias para su futuro. Por ello, en esta sesión se comenzará con las técnicas de resolución de conflictos que pueden adquirir los niños adaptadas a su edad.

En la segunda parte, se enfatizará la escucha activa proporcionando estrategias para su ejecución. Se trata de un aspecto necesario para resolver conflictos de manera eficaz, ya que puede favorecer el fortalecimiento del vínculo familiar a través de la comunicación abierta y de la

comprensión de pensamientos y sentimientos de los hijos. Fomenta en los hijos sentirse escuchados y validados en la expresión emocional.

Actividad Grupal.

Actividad 1. (Objetivo 1). En esta primera actividad, se les pedirá a los padres que recuerden un conflicto reciente en la familia, se trata de que lo expongan y comenten las soluciones que fueron dadas y las soluciones que se podrían realizar según lo aprendido. Si existe un conflicto actual, se propondrán entre todos los miembros las técnicas aprendidas para llegar a su posible solución.

Actividad 2. (Objetivo 2). Esta actividad consiste en practicar la escucha activa. Para ello, se pondrán en pareja e intercambiarán el rol de emisor y receptor. Se les recordará las pautas a realizar y se enfrentarán a un rol playing sobre el tema que ellos mismos elijan. Luego se realizará una reflexión entre todos para ver cómo se han sentido en cada rol.

Recuerda (Ver Anexo 9).

Tarea Para Casa. Practicar la escucha activa en situaciones cotidianas.

Cuestionario de Satisfacción (Ver Anexo 1).

Sesión 9. Fortalecer el Vínculo Familiar

Objetivos de la Sesión.

Objetivo 1. Promover la respuesta empática en la familia.

Objetivo 2. Incentivar dedicar tiempo de calidad en familia.

Psicoeducación (Ver Anexo 10). La empatía es fundamental para nutrir relaciones familiares saludables y sólidas. Facilita la conexión emocional, la comprensión mutua y la construcción de un entorno familiar en el que cada individuo se siente amado, apoyado y comprendido. Por ello, en esta sesión se explica su importancia, cómo ejercerla como padres y cómo ayudar a los hijos a que la practiquen con actividades adaptadas a la edad. Enseñar la empatía

desde una edad temprana contribuye significativamente al desarrollo emocional y social de los niños, preparándolos para relaciones saludables y comprensión del mundo que les rodea.

Otra manera de fortalecer el vínculo familiar es mediante la dedicación de tiempo de calidad. Por ello, se ofrecen a los padres ejemplos de actividades que pueden realizar en familia. Tener experiencias compartidas contribuyen al desarrollo emocional y social de cada miembro, creando un entorno familiar positivo y saludable.

Actividad Grupal.

Actividad 1. (Objetivo 1) En esta primera actividad, se trata de practicar la empatía. Para ello, se expondrá diferentes situaciones cotidianas (Ver Anexo 10) y se les pedirá a los familiares que propongan ideas de respuestas empáticas que pueden darse en esas situaciones. Estas ideas llevarán a la reflexión y se trata de que finalmente, el moderador guíe en la respuesta final.

Actividad 2. (Objetivo 2). Esta segunda actividad consiste en planificar y acordar actividades familiares para dedicar tiempo de calidad. Se trata de que cada familia proponga actividades acordes a ellos mismos.

Recuerda (Ver Anexo 10).

Tarea Para Casa.

- Practicar la empatía.
- Realizar alguna actividad familiar propuesta en la actividad 2.

Cuestionario de Satisfacción (Ver Anexo 1).

Sesión 10. Cierre del Programa

Objetivo de la Sesión. Reflexionar sobre los logros y establecer metas futuras.

Revisión del Progreso. Esta sesión se dedicará a revisar los progresos obtenidos durante el programa. Se llevará a la reflexión grupal de los logros y cambios positivos que se han producido



en la familia tras la realización del programa. Se reconocerán los esfuerzos individuales y familiares.

Para contribuir a que todos participen en la reflexión, se realizará de nuevo la actividad de la primera sesión: la “La Tela de Araña”, pero en esta ocasión, se les pedirá a los padres que comenten aspectos que hayan cambiado positivamente en la familia. De esta manera, todos podrán hablar y reflexionar sobre los logros conseguidos, así como su reconocimiento grupal, y se verá reflejado el trabajo en grupo que se explicó en la primera sesión.

Se dedicará tiempo para rellenar de nuevo el Cuestionario de Parentalidad Positiva y comparar en común los cambios percibidos desde la primera sesión.

Establecimiento de Metas. La segunda parte de la sesión se centrará en las metas futuras. Para ello, se les pedirá que planifiquen sus metas a corto y largo plazo escribiéndolas en un papel. Luego se expondrán en común, recordando las estrategias que pueden ser útiles para conseguir esas metas y mantener las prácticas positivas en el futuro.

Cierre del Programa. Por último, se les agradecerá a todos los padres por participar en el programa, por crear apoyo mutuo y proporcionar alternativas adicionales.

Cuestionario de Satisfacción (Ver Anexo 1).

Instrumentos

Los instrumentos necesarios para poder llevar a cabo el programa son los siguientes:

- Cuestionario de Parentalidad Positiva (Muzzio y Quinteros, 2014).
- Cuestionario de Satisfacción (Ver Anexo 1).
- Compromiso de confidencialidad.

Recursos Humanos

Para realizar este programa, es necesario contar con la presencia de un mediador que lleve a cabo las sesiones. Este mediador tendrá que ser una persona con formación en psicología, que sea capaz de explicar con claridad los contenidos y realizar las actividades grupales fomentando la participación y el respeto. Deberá poseer habilidades de escucha activa, empatía y trabajo en grupo. Tendrá que mediar los turnos de palabras y guiar en el aprendizaje constructivo de los participantes.

Materiales

Los materiales que se necesitan para la implementación del programa son los que se usarán en las sesiones:

- Una sala amplia, donde se puedan realizar las sesiones. A poder ser, en un lugar sin ruidos externos.
- Sillas y, aunque sea, una mesa donde escribir y apoyar el ordenador.
- Ordenador, para conectar el material que se va a exponer.
- Diapositivas con el material a presentar de las sesiones.
- Proyector o pantalla donde reproducir las diapositivas.
- Sonido de altavoz, para poder reproducir los vídeos.
- Folios y bolígrafos para escribir en algunas actividades.
- Ovillo de lana, para realizar la actividad de “La Tela de Araña”.

Temporalización de las Sesiones

La recomendación de las sesiones es que sea una vez por semana, ya que se procurará que no interfiera en las tareas diarias y pueda ser factible en la vida familiar. Además, es importante

contar con la idea de que los niños menores tendrán que ser atendidos por algún adulto en ese periodo de tiempo que dura la sesión.

Tabla 1

Temporalización de las sesiones.

Semanas	Sesiones	Contenido	Recursos	Duración
Semana 1	0. Nos conocemos, ¿en qué me va a ayudar el programa?	Objetivos.	Fomentar el encuentro y el conocimiento de los miembros del grupo.	
			Conocer las expectativas que tiene cada miembro sobre el programa.	
			Elaborar de forma común las normas del grupo.	
			Firmar el compromiso de confidencialidad.	Compromiso de confidencialidad.
			Conocer las competencias parentales.	Cuestionario de Parentalidad Positiva.
Semana 2	1. Cómo se desarrolla mi hijo/a según la edad, y qué puedo hacer para su bienestar.	Actividad grupal.	“La Tela de Araña”.	Ovillo de lana.
			Elaboración del mural.	Folio y bolígrafos.
		Objetivos.	Explorar las diferentes etapas del desarrollo y comprender las necesidades específicas de cada fase.	
			Conocer la importancia de la estimulación temprana y el apego seguro.	
		Psicoeducación.	Hitos del desarrollo.	Diapositivas.

Semana 3	2. Qué es la parentalidad positiva y por qué es beneficiosa ejercerla.		Estilos de apego.		minutos.
		Actividad grupal.	Asociar acciones con edades de los niños.	Diapositivas.	45 minutos.
			Visualizar el vídeo de Ainsworth y crear un debate sobre el tema.	Vídeo de la situación extraña de Ainsworth.	
		Recuerda.		Diapositivas.	5 minutos.
		Tarea para casa.	Anotar la estimulación y los nuevos hábitos que podrían instaurar en los hijos según su edad.		5 minutos.
		Cuestionario de satisfacción.		Cuestionario de satisfacción.	5 minutos.
		Objetivos.	Conocer los estilos de crianza y sus consecuencias en el adulto.		30 minutos.
			Comprender los principios de la parentalidad positiva y sus efectos en el desarrollo del infante.		
		Psicoeducación.	Estilos educativos.	Diapositivas.	45 minutos.
		Actividad grupal.	Parentalidad positiva.	Vídeos de estilos educativos.	
			Identificación de necesidades y su ordenación según la importancia.	Diapositivas.	
		Recuerda.		Diapositivas.	5 minutos.
		Tarea para casa.	Identificar las necesidades del niño y registrar cómo se ha respondido ante ellas.		5 minutos.
Cuestionario de satisfacción.		Cuestionario de satisfacción.	5 minutos.		

Semana 4	3.Cómo comunicar de forma eficaz.	Objetivos.	Aprender a desarrollar habilidades de comunicación respetuosa y comprensiva. Conocer la importancia del juego con los hijos y aprender a interactuar con ellos.		
		Psicoeducación.	Lenguaje positivo. Importancia del juego.	Diapositivas.	30 minutos.
		Actividad grupal.	Ver ejemplos de situaciones cotidianas en casa y crear role playing de la actuación ante ellas. Exponer los juegos favoritos de cada hijo y proponer formas de interacción.	Diapositivas. Folio y bolígrafos.	45 minutos.
		Recuerda.		Diapositivas.	5 minutos.
		Tarea para casa.	Establecer 10 minutos diarios de juego con los niños donde haya interacción. Practicar el lenguaje positivo en casa.		5 minutos.
		Cuestionario de satisfacción.		Cuestionario de satisfacción.	5 minutos.
Semana 5	4. Establecer normas y límites en casa.	Objetivos.	Conocer la importancia de las normas y límites. Aprender a aplicar consecuencias en casa.		
		Psicoeducación.	Adaptación de límites.	Diapositivas.	30 minutos.

		Consecuencias lógicas.		
		Asociar las conductas de los padres con las consecuencias que pueden tener en los hijos.	Diapositivas.	45 minutos.
		Realizar una economía de fichas.	Folio y bolígrafos.	
		Recuerda.	Diapositivas.	5 minutos.
		Tarea para casa.	Aplicar la economía de fichas vista en sesión.	5 minutos.
		Cuestionario de satisfacción.	Cuestionario de satisfacción.	5 minutos.
Semana 6	5. Cómo manejar situaciones difíciles.	Objetivos.	Adquirir estrategias de actuación ante rabietas.	
		Psicoeducación.	Técnicas de redirección y disciplina positiva.	30 minutos.
		Actividad grupal.	Rememorar situaciones difíciles y proponer otras formas de actuar.	45 minutos.
			Realizar rol playing ante ejemplo de situaciones difíciles.	
		Recuerda.	Diapositivas.	5 minutos
		Tarea para casa.	Si ocurre una situación difícil intentar aplicar lo aprendido y registrarlo.	5 minutos.
		Cuestionario de satisfacción.	Cuestionario de satisfacción.	5 minutos.
Semana 7	6. Manejo del estrés parental y cultivo de la paciencia.	Objetivos.	Promover el autocuidado parental para reducir el estrés. Aprender estrategias para el manejo de la frustración.	

Semana 8	7. Fomentar la autoestima y la autonomía.	Psicoeducación.	Estrategias de autocuidado. Técnicas para gestionar la frustración.	Diapositivas.	30 minutos.
		Actividad grupal.	Reflexionar sobre el autocuidado que realizan y crear un listado de actividades de autocuidado viable. Aprender la respiración profunda como método de relajación.	Folio y bolígrafos.	45 minutos.
		Recuerda.		Diapositivas.	5 minutos.
		Tarea para casa.	Realizar una actividad del listado de autocuidado en la semana y valorar el efecto.		5 minutos.
		Cuestionario de satisfacción.		Cuestionario de satisfacción.	5 minutos.
		Objetivos.	Aprender estrategias para aumentar la autoestima en los hijos. Promover la autonomía en los hijos mediante responsabilidades.		
		Psicoeducación.	La autoestima y los elogios. Dar responsabilidades.	Diapositivas.	30 minutos.
		Actividad grupal.	Apuntar las fortalezas de los hijos y reflexionar grupalmente sobre cómo promoverlas en casa. Comparar las tareas que realizan los hijos	Folio y bolígrafos.	45 minutos.

			y las que podrían realizar según su edad.		
		Recuerda.		Diapositivas.	5 minutos.
		Tarea para casa.	Practicar los elogios en casa. Implicar al hijo en una nueva tarea del hogar.		5 minutos.
		Cuestionario de satisfacción.		Cuestionario de satisfacción.	5 minutos.
		Objetivos.	Dotar de técnicas para solucionar conflictos. Promover la escucha activa.		
		Psicoeducación.	Técnica de resolución de conflictos. Escucha activa.	Diapositivas.	30 minutos.
Semana 9	8. Cómo poder solucionar conflictos familiares.	Actividad grupal.	Poner en común conflictos familiares y proponer alternativas de solución aprendidas. Practicar la escucha activa mediante rol playing, intercambiando los papeles de emisor y receptor. Reflexionar sobre los sentimientos.		45 minutos.
		Recuerda.		Diapositivas.	5 minutos.
		Tarea para casa.	Practicar la escucha activa en situaciones cotidianas.		5 minutos.
		Cuestionario de satisfacción.		Cuestionario de satisfacción.	5 minutos.
Semana 10	9. Fortalecer el vínculo familiar.	Objetivos.	Promover la respuesta empática en la familia. Incentivar a dedicar		

		tiempo de calidad en familia.			
		Psicoeducación.	Empatía. Tiempo de calidad.	Diapositivas.	30 minutos.
		Actividad grupal.	Exponer situaciones cotidianas y promover a que respondan de manera empática. Planificar actividades familiares satisfactorias personalizadas.	Diapositivas. Folio y bolígrafos.	45 minutos.
		Recuerda.		Diapositivas.	5 minutos.
		Tarea para casa.	Practicar la empatía. Realizar alguna actividad familiar propuesta en la actividad 2.		5 minutos.
		Cuestionario de satisfacción.		Cuestionario de satisfacción.	5 minutos.
Semana 11	10. Cierre del programa.	Objetivos.	Reflexionar sobre los logros y establecer metas futuras.		
		Revisión del progreso.	“La Tela de Araña” Valorar los cambios.	Ovillo de lana. Cuestionario de Parentalidad Positiva.	45 minutos.
		Establecimiento de metas.		Folio y bolígrafo.	35 minutos.
		Cuestionario de satisfacción.		Cuestionario de satisfacción.	5 minutos.

Evaluación de la Intervención

Se llevará a cabo una valoración inicial a la familia, con la finalidad de conocer las competencias parentales que usan en la crianza de sus hijos. Para ello, se administrará La Escala de Parentalidad Positiva (Muzzio & Quinteros 2014). Se trata de 54 ítems, evaluados en escala Likert (1, nunca a 4, casi siempre), sobre comportamientos cotidianos dentro de cuatro áreas: el vínculo, la formación y la protección y reflexión.

Se usará en la primera sesión, dejando tiempo para que las familias lo rellenen para obtener una línea base sobre el uso de la crianza positiva.

Este mismo cuestionario, se realizará en la décima sesión, para poder reflexionar sobre el progreso y los cambios obtenidos en el ambiente familiar.

Para valorar la utilidad y el agrado durante la implementación del programa, se administrará un Cuestionario de Satisfacción (Ver Anexo 1) al finalizar cada sesión. Este cuestionario registra en una escala Likert las valoraciones sobre el programa y sobre los cambios percibidos en casa tras este.

Conclusiones

La parentalidad positiva puede tener un impacto significativo en el desarrollo y el bienestar de los niños, así como en la dinámica familiar. Con este programa se pretende que los padres conozcan las nociones teóricas sobre la parentalidad positiva y aprendan estrategias de competencia parental que les permita mejorar el clima familiar, fomentando el desarrollo adecuado de los hijos y favoreciendo el sentimiento de satisfacción en la vida familiar.

Los beneficios que pueden instaurar en el hogar tras asistir al programa pueden implicar la mejora de las habilidades parentales, ya que, mediante la psicoeducación y las actividades grupales, se ponen en práctica herramientas y estrategias efectivas para educar a los hijos de manera positiva, fomentando el desarrollo emocional y social de los niños, y facilitando las actuaciones que pueden resultar efectivas en situaciones complicadas. Al ofrecer orientación y apoyo a los padres, se contribuye a la construcción de relaciones familiares más sólidas y saludables, lo que puede tener un impacto positivo a largo plazo. Además, el apoyo del grupo y sentirse escuchado y comprendido, puede favorecer el crecimiento personal de cada miembro y enriquecer el conocimiento parental mediante la experiencia de otros. La promoción de la

parentalidad positiva puede ayudar a prevenir problemas de comportamiento, reduciendo el riesgo de conflictos familiares y mejorando el clima familiar.

Sin embargo, es esencial ser consciente de las posibles limitaciones que puedan surgir. La diversidad en las familias que asistan al programa, así como sus necesidades y su situación en el hogar, pueden afectar a que las tareas generales presentadas no sean efectivas y sea necesario una adaptación. Además, la asistencia de familias cuyos hijos presenten trastornos psicológicos pueden repercutir negativamente al exponer sus vivencias al resto del grupo, ya que dichas experiencias no pueden generalizarse al comportamiento normativo de los niños a esas edades. Del mismo modo, dicha familia puede no sentirse comprendida al no encontrarse en la misma situación que el resto y necesitar atención personalizada. Otra dificultad del programa sería la valoración de efectos a largo plazo, ya que es difícil tener un control del efecto del programa en la vida de las familias pasado un tiempo si no están asistiendo a ayuda psicológica. Además, la evaluación de la intervención mediante los cuestionarios citados puede no ser veraz, siendo falseada por las familias por deseabilidad social, lo que repercutiría en la valoración de las competencias parentales y en la efectividad del programa. Por último, el acceso y la participación activa de las familias puede suponer un reto, ya que, en función de su situación familiar y los horarios disponibles, puede dificultar el alcance del programa.

En resumen, a pesar de las limitaciones, un programa parental para promover la parentalidad positiva en familias con hijos de 0 a 12 años puede ofrecer beneficios sustanciales. La clave radica en abordar las necesidades de las familias y adaptar el programa, además de proporcionar estrategias útiles para la mejora de la competencia parental, favoreciendo así el desarrollo de los hijos y el clima familiar.

Referencias

- Adler, A. (2017). Educación Positiva: Educando Para el Éxito Académico y Para la Vida Plena. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 50-57.
- Ainsworth, M. D, & Bell, S. M. (1970). Attachment, Exploration, and Separation: Illustrated by the Behavior of One-Year-Olds in a Strange Situation. Vol. 41, No. 1, pp. 49-67.
- Barajas Villaluenga, F. & Cordobado Romo, J. (2010). La Educación Parental Como Recurso Psicoeducativo Para Promover la Parentalidad Positiva. *Federación Española de Municipios y Provincias. FEMP*.
- Capano, Á., & Ubach, A. (2013). Estilos Parentales, Parentalidad Positiva y Formación de Padres. *Ciencias Psicológicas*, 7(1), 83-95.
- Capilla, L. R., & Del Barrio, V. (2001). Adaptación del Cuestionario de Crianza Parental (PCRI-M) a Población Española. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 33(3), 329-341.
- Comité de Ministros de los Consejos de Europa. 13 de diciembre de 2006.
- de Soria, A. B. M., & Estupiñan, L. Y. S. (2013). "Parentalidad Positiva" o ser Padres y Madres en la Educación Familiar. *Estudios Sobre Educación*, 133-149.
- Guía de Parentalidad Positiva (s.f.). *Recurra Ginso*.
- Martín-Quintana, J. C., Máiquez Chaves, M., Rodrigo López, M., Byrne, S., Rodríguez Ruiz, B., & Rodríguez Suárez, G. (2009). Programas de Educación Parental. *Psychosocial Intervention*, 18(2), 121-133.
- Muzzio, E. G., & Quinteros, M. M. M. (2014). Escala de Parentalidad Positiva. *Recuperado de* <http://www.apsptomontt.cl/wpcontent/uploads/2016/04/Manual-de-la-Escala-de-Parentalidad-Positiva-2015.pdf> [Consulta 13 set. 2016].

- Pacho, Z. R., & Triñanes, E. R. (2011). Programas de Entrenamiento para Padres de niños con Problemas de Conducta: una Revisión de su Eficacia. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 27(1), 86-101.
- Promoción de la Parentalidad Positiva en el Programa de Seguimiento de la Salud Infantil y Adolescente de la Junta de Andalucía, Guía Para Profesionales (s.f.). *Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía*.
- Quinteros, K. J. M., Pacheco, L. S. S., & Caicedo, E. V. A. (2023). Habilidades Parentales Positivas y su Influencia en el Desarrollo de Habilidades Sociales en Niños y Niñas. *RECIMUNDO*, 7(2), 432-440.
- Rodrigo et al. (2009). Crecer Felices en Familia, Programa de Apoyo Psicoeducativo para Promover el Desarrollo Infantil. *Junta de Castilla y León*.
- Rodrigo, M. J., & Callejas, E. (2021). Ganar Salud y Bienestar de 0 a 3 años, Guía del Programa Semipresencial. *Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud. Consejería de Sanidad. Gobierno de Canarias*.
- Rodrigo, M. J., Máiquez, M. L., Martín, J. C., & Rodríguez, B. (2015). La Parentalidad Positiva desde la Prevención y la Promoción. *Manual Práctico de Parentalidad Positiva*, 2, 25-43.
- Rodrigo, M.J., Martín, J. C., & Máiquez, M. L. Parentalidad Positiva: Ganar Salud y Bienestar de 0-3 años, Guía Para el Desarrollo de Talleres Presenciales Grupales. *Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad*. <http://publicacionesoficiales.boe.es/>
- Torío-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*.

Anexos

Anexo 1. Cuestionario de Satisfacción.

Cuestionario de Satisfacción

Agradecemos tu participación en el programa para padres. Tu opinión es fundamental para mejorar las futuras sesiones. Por favor, toma unos minutos para completar este breve cuestionario de satisfacción. Responde a las siguientes preguntas, siendo la valoración: completamente (5), en gran medida (4), moderadamente (3), escasamente (2) y no, en absoluto (1).

Preguntas	5	4	3	2	1
La información teórica implantada, ¿en qué medida abordaron tus necesidades e inquietudes como padre/madre?					
La información teórica implantada, ¿fue útil?					
Las actividades grupales realizadas, ¿te sirvieron de ayuda?					
En relación a la participación del grupo, ¿te pareció adecuada?					
¿Pudiste realizar todas las dudas que tuviste?					
¿Hubo suficiente oportunidad para compartir experiencias?					
¿Sientes que aprendiste herramientas prácticas para abordar las situaciones cotidianas?					
¿Has notado algún cambio en el ambiente familiar tras la tarea para casa? Si es así, puedes especificarlo abajo.					

Por favor, proporciona cualquier comentario adicional, sugerencias o aspectos que te gustaría destacar sobre el programa:

¡Espero verte nuevamente en la siguiente sesión!

Anexo 2. Material Para la Sesión 1

Psicoeducación.

Hitos del Desarrollo. Según la etapa vital en la que se encuentren los niños, se desarrolla unas funciones u otras:

Del Primer Al Segundo Mes De Vida.

Desarrollo físico y psicomotor: se destaca la vulnerabilidad del cuerpo del bebé, especialmente la cabeza, así como la necesidad de protección.

Desarrollo sensorial: desde el nacimiento, todos los sentidos están funcionando, es importante estimular al bebé a través de todos los sentidos mediante texturas.

Desarrollo lingüístico: el llanto es una expresión de necesidad, por lo que los cuidadores deben ponerse en el lugar del bebé y atender sus necesidades.

Desarrollo socio-afectivo: los bebés aprenden a distinguir el rostro de los cuidadores. La relación afectiva es clave para el desarrollo emocional, así como la importancia en el habla con calma, el cariño, etc.

Del Segundo Al Cuarto Mes De Vida.

Desarrollo físico y psicomotor: es importante dar al bebé oportunidades para moverse y ejercitar distintas partes de su cuerpo, utilizando diferentes posturas y objetos llamativos.

Desarrollo sensorial: se recomienda usar juguetes con colores vivos y sonidos agradables. Se destaca la importancia de la interacción con los padres y la evitación de pantallas.

Desarrollo lingüístico: se trata de fomentar el diálogo con el bebé, aunque no entienda completamente, realizando preguntas, turnos, gestos...

Desarrollo socio-afectivo: se comienza el reconocimiento emocional. Es importante reforzar la relación afectiva, hablándole y acariciándolo, siempre con calma.

Del Cuarto Al Sexto Mes De Vida.



Desarrollo físico y psicomotor: el bebé posee mayor movilidad y hay que fomentarlo para fortalecer también su musculatura.

Desarrollo cognitivo: es importante la exploración del entorno a través de la manipulación de objetos.

Desarrollo lingüístico: se comienza el balbuceo y los juegos vocales. Se trata de fomentar juegos pautados (p.e. cucú tras).

Desarrollo socio-afectivo: tienen preferencia por personas conocidas y resistencia a la separación temporal.

Del Sexto Mes Al Primer Año.

Desarrollo físico y psicomotor: se producen avances en el desarrollo psicomotor y destreza de la pinza pulgar-índice, por lo que es importante la estimulación.

Desarrollo cognitivo: se trata de establecer rutinas y fomentar la autonomía con ejercicios sencillos del cuidado.

Desarrollo lingüístico: importante reforzar la aparición de los primeros sonidos y seguir estableciendo diálogo.

Desarrollo socio-afectivo: el vínculo afectivo está establecido y muestra rechazo ante desconocidos. No se recomienda forzar el contacto con otras personas. Se produce resistencia a la separación como indicativo de apego saludable.

Del Primer Año a los Quince Meses.

Desarrollo físico y psicomotor: se recomienda ofrecer la oportunidad de caminar y de mejorar el dominio de manejo con las manos.

Desarrollo cognitivo: tienen la necesidad de manipular objetos y explorar el entorno, por ello hay que permitirlo y comprenderlo.

Desarrollo lingüístico: se aprenden mayor producción de sonidos y primeras palabras. Se trata de ayudar a motivar su conocimiento por las cosas y mejorar sus intentos repitiéndoselos.



Desarrollo socio-afectivo: comienza el juego individual con sus iguales. Es importante la oportunidad de interactuar con otros para su desarrollo posterior.

De Los Quince Meses Al Segundo Año.

Desarrollo físico y psicomotor: se produce un avance en la movilidad y desarrollo de habilidades motoras.

Desarrollo cognitivo: hay mayor desarrollo en la capacidad de representación mental a través del juego de simulación, por lo que es importante su favorecimiento. Se recomienda otorgar responsabilidades sencillas.

Desarrollo lingüístico: se sugiere estimular la comunicación a través de la expresión y la pronunciación, sin reñir en los intentos fallidos.

Desarrollo socio-afectivo: se aconseja permitir la expresión libre de emociones, tanto positivas como negativas, y favorecer el aprendizaje del control emocional.

De Los Dos A Los Cuatro Años.

Desarrollo físico y psicomotor: es importante la estimulación mediante actividades y se continua el desarrollo motor a través del juego y la actividad física.

Desarrollo cognitivo: se producen avances en las capacidades intelectuales, comprensión del mundo, por lo que es conveniente la estimulación del aprendizaje a través del juego.

Desarrollo lingüístico: se recomienda estimular la comunicación mediante conversaciones y respuesta a demandas.

Desarrollo socio-afectivo: se comienza el desarrollo de la personalidad mediante acciones negativas. Se aconseja permitir pequeñas decisiones, sin ceder en lo esencial, para generar independencia.

De Los Cuatro A Los Seis Años.

Desarrollo físico y psicomotor: se producen progresos significativos en las habilidades motora, por lo que es fundamental ofrecer oportunidades para su mejoría (manualidades, bicicleta...). También aparece la lateralidad.

Desarrollo cognitivo: se continúa el desarrollo intelectual, la exploración y descubrimiento del cuerpo, incluido los genitales. Se aconseja aceptar con naturalidad sin prohibiciones ni tabúes. Se sugiere estimular cognitivamente mediante actividades sencillas de clasificación.

Desarrollo lingüístico: se aconseja estimular el lenguaje a través de la conversación y la lectura.

Desarrollo socio-afectivo: se produce el desarrollo de la autoestima, por lo que es clave la imagen transmitida por las personas cercanas a través de la interacción social, el apoyo y la aceptación de los padres.

De Los Seis A Los Doce Años.

Desarrollo físico y psicomotor: el ejercicio físico es beneficioso para el desarrollo integral. Se trata de fomentar actividades físicas y deportes para mejorar condiciones físicas. Es importante acordar los límites para el tiempo de pantalla.

Desarrollo cognitivo: se produce un desarrollo de pensamiento más lógico y organizado y una mejora de atención y memoria. Es fundamental tener un ambiente de estudio sin distracciones.

Desarrollo lingüístico: se recomienda promover la lectura, ya que tiene enormes beneficios, estimulando la creatividad y la inteligencia. Por ello, los padres resultan ser modelos de lectura y escritura. También es importante estimular la escritura en diversas situaciones.

Desarrollo socio-afectivo: las relaciones entre iguales son cruciales para el intercambio, cooperación y resolución de conflictos. Se trata de fomentar el tiempo con amigos y conocer a sus padres. También es importante mantener actividades familiares.

Apego. El vínculo de apego es la relación afectiva, especial y única que se establece entre



bebés y cuidadores. Se crea en los primeros meses de vida de manera paulatina. Es la base del desarrollo psicológico saludable e influye en la seguridad emocional y en la relación que se establece con los demás. Va a depender de la manera de atender las necesidades de los bebés.

Existen cuatro tipos de apego:

Apego Seguro. Se caracteriza por la confianza en la disponibilidad y apoyo del cuidador. El niño es consciente de que puede confiar en la constancia de su cuidador, quien siempre estará ahí para él. Experimenta una sensación de afecto, aceptación y reconocimiento. Su bienestar está fuertemente ligado a la persistencia del cuidador en brindarle atención y protección. Es esencial que este sea una persona comprometida y dedicada a establecer una comunicación con el bebé, más allá de cumplir con las necesidades básicas de higiene y alimentación.

Los niños con apego seguro manifiestan comportamientos activos, interactúan de manera confiada con el entorno. En adultos tienden a desarrollar relaciones estables y saludables, confiando en los demás, teniendo una autoestima positiva y sin miedo al abandono.

Apego Evitativo. Se manifiesta por la independencia excesiva y la minimización de la importancia del cuidador, con falta de seguridad en el menor. Los niños experimentan la creencia de que no pueden depender de sus cuidadores, lo cual les causa sufrimiento. Este patrón se denomina "evitativo" porque los bebés exhiben conductas de distanciamiento, como la ausencia de llanto al separarse de sus cuidadores, el interés exclusivo en sus juguetes y la evitación del contacto cercano.

Como resultado, el niño desarrolla una compulsiva autosuficiencia, manifestando una preferencia por mantener distancia emocional. Presentan signos fisiológicos de estrés. Estos niños experimentan una sensación constante de sentirse poco queridos y valorados. A menudo, no expresan ni comprenden las emociones de los demás, lo que lleva a evitar relaciones íntimas.

En la edad adulta, estas experiencias se traducen en sentimientos de rechazo hacia la intimidad con otros y dificultades en las relaciones interpersonales.

Apego Ambivalente. El niño experimenta desconfianza hacia sus cuidadores y una constante sensación de inseguridad, ya que percibe la inconsistencia en las conductas de cuidado y seguridad de estos. Este tipo de apego se caracteriza por emociones predominantes como el miedo y la angustia intensificada ante las separaciones, así como la dificultad para tranquilizarse cuando el cuidador regresa. Los niños con este apego buscan constantemente la aprobación de sus cuidadores y vigilan de manera continua para asegurarse de que no los abandonen. Exploran su entorno de manera cautelosa, evitando alejarse demasiado de la figura de apego.

De adultos pueden experimentar ansiedad en las relaciones, buscar constantemente validación y tener dificultades de confianza en otros. Manifiestan temor persistente por no ser queridos. Un ejemplo es la dependencia emocional.

Apego Desorganizado. Se observa en situaciones de abuso o negligencia familiar, con respuestas contradictorias y desorganizadas del niño. Ocurre en situaciones de abandono temprano que producen la pérdida de confianza del niño en su cuidador, generando incluso un constante temor. Los menores tienden a mostrar conductas explosivas, destrucción de juguetes, respuestas impulsivas y grandes dificultades para establecer relaciones con sus cuidadores y otras personas. Evitan la intimidad, ya que no han desarrollado una forma adecuada de gestionar las emociones asociadas, lo que conduce a un desbordamiento emocional negativo, inhibiendo la expresión de emociones positivas.

En la etapa adulta, estas personas suelen cargar con una intensa frustración e ira, experimentando una sensación de no ser queridos, con dificultades para regular emociones, relaciones conflictivas y posiblemente problemas de salud mental.

Actividades Grupales

Material Para la Actividad 1.

Tabla 2



Acciones	Edades
Manifestar necesidad de cariño.	1 mes.
Reconocer a sus padres.	7-9 meses.
Sentir miedo a lo desconocido.	7-9 meses.
Reír.	8 meses.
Gatear.	8-9 meses.
Hablar.	1 año y medio – 2 años.
Comer solo.	2 años.
No usar el biberón.	2 años.
Recoger y guardar sus juguetes.	2 años.
Sentir culpa.	2 años.
No usar pañales durante el día.	2 años y medio.
Dormir sin chupete.	3 años.
Consolar a otra persona.	3 años.
Preguntar por las cosas.	3 años.
Vestirse solo.	3 años.
Andar en bici con ruedines.	3 años.
Leer.	5-6 años.

Material Para la Actividad 2.

Enlace video: [Apego: situación extraña \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

Recuerda

- Los niños crecen a un ritmo determinado.
- En cada etapa se producen cambios evolutivos de los que se puede fomentar mediante estimulación y atención a necesidades.
- Desde el nacimiento, es esencial impulsar y nutrir el crecimiento infantil.
- Los roles parentales son cruciales para promover el desarrollo saludable de los hijos.
- No es necesario buscar situaciones particulares para estimular el progreso del bebé; en cambio, es esencial aprovechar las actividades diarias.
- Se debe respetar el tiempo de descanso.



- Es importante que el vínculo afectivo que se cree con el niño sea apego seguro.
- El apego se establece en los primeros meses de vida, pero se está a tiempo de crear un apego seguro.
- El apego seguro se basa en el afecto, la aceptación y el reconocimiento de necesidades.
- Tener un apego seguro favorecen relaciones saludables de adulto.

Anexo 3. Material Para la Sesión 2

Psicoeducación

Estilos Educativos. Dentro de la educación, existen dos componentes fundamentales: afecto y comunicación, y normas y límites. Más adelante, se dedicarán sesiones en exclusiva para la importancia en ese contenido. Pero en esta sesión, se van a explicar los estilos educativos. Cada familia tiende a implantar un estilo de crianza distinto, según lo vivido por sus padres y con los de la pareja, y lo que se ha ido aprendiendo en la vida sobre lo que está bien y lo que está mal. En función de los niveles de afecto y de exigencia, se presentan cuatro enfoques educativos, los cuales tienen efectos significativos en el crecimiento psicológico de los hijos.

Tabla 3

Estilos educativos según la demanda y la respuesta de afecto

	Alta Demanda	Baja Demanda
Alta respuesta de afecto	Democrático	Permisivo
Baja respuesta de afecto	Autoritario	Negligente

Estilo Autoritario.

El valor se centra en las normas, la disciplina y el control, pero carecen de expresiones afectivas hacia sus hijos. La relación está basada en imposición de perspectiva y el control de conductas, no en la comunicación. Se establecen numerosas normas sin proporcionar explicaciones, exigiendo obediencia estricta, sin razonar en ocasiones sus acciones. Se descartan las perspectivas o necesidades de los hijos, empleando medidas punitivas, amenazas y limitaciones.

Consecuencias:

- Se puede producir dependencia en los niños, sin llegar a pensar por sí mismos.
- Los hijos pueden carecer de controles internos, además de presentar baja autoestima y baja competencia social e inseguridad.



- Se pueden observar desafíos en la gestión de la impulsividad y la agresividad, particularmente en situaciones donde los padres no están presentes.
- Suelen presentar problemas para aceptar recompensas a largo plazo y establecer relaciones con iguales.
- Se puede producir pocas manifestaciones de expresiones de afecto y espontaneidad en las interacciones sociales.
- Puede producirse una relación parentofilial distante.
- Suelen ser poco comunicativos.

Estilo Permisivo.

Estilo parental opuesto al autoritario, caracterizado por afecto, comunicación y permisividad. Los padres muestran calidez y empatía a las necesidades de sus hijos, pero establecen pocas normas, por lo que están libres de control y de autoridad. Se produce ausencia de responsabilidades en el niños. Los padres son tolerantes, usan pocas reglas y límites. Se centra en adaptarse al niño, identificar sus necesidades y ayudar a satisfacerlas, pero con poca imposición de demandas.

Consecuencias:

- Los niños podrían regular su propio comportamiento sin supervisión constante de los padres.
- Los niños criados en este ambiente muestran alegría, vitalidad y buen nivel de autoestima.
- Puede haber posible inmadurez debido a la falta de exigencia, con dificultades en competencia social y motivación.
- También suelen experimentar dificultades en el manejo de impulsos, tolerar retrasos y asumir responsabilidades.

Estilo Negligente.



Estilo parental caracterizado por dar y exigir poco. Los padres carecen de expresiones explícitas de afecto hacia los hijos y no muestran sensibilidad a sus necesidades. Los padres tienen ausencia de control y supervisión, escasez de normas que cumplir y de afecto compartido.

Consecuencias:

- Los niños criados por estos padres muestran mayores dificultades en el desarrollo, con falta de motivación, pobre competencia social y baja autoestima.
- Se puede producir inestabilidad emocional, problemas en el control de impulsos y dificultad en el ajuste a entornos con normas.
- Es probable que presentan problemas de conducta, especialmente agresividad y mostrarse desafiantes.
- Suelen presentar dificultad para mantener amistades y falta de empatía.

Estilo Democrático.

Los padres demuestran cariño y sostienen una comunicación efectiva con sus hijos, y emplean una disciplina inductiva, combinando firmeza con explicación, razonamiento detrás de la conducta, comunicación bidireccional y negociación. Fomentan comportamientos positivos, actuando como guías en lugar de imponer control. Son coherentes y exigentes en el cumplimiento de normas, adaptándolas a las necesidades de los hijos. Además, buscan promover la independencia de los niños y aceptan los derechos y deberes propios y del niño.

Consecuencias:

- Hijos suelen tener alta autoestima, autonomía, competencia y habilidades sociales y cognitivas.
- Es más probable que se produzca un clima de afecto y confianza en el hogar, que contribuye a estos resultados.



- La crianza en un entorno que promueve la disciplina y establece reglas definidas fomenta la capacidad de autorregulación y la disposición para valorar las recompensas a largo plazo.
- Puede favorecer la interacción familiar, la habilidad para comprender demandas y responderlas.
- Los niños suelen mostrar independencia y afecto a los demás, teniendo sentimientos de seguridad.

Parentalidad Positiva. La parentalidad positiva hace referencia al conjunto de competencias parentales necesarias para el desarrollo óptimo de los niños. Estas competencias corresponden con las necesidades fundamentales de los niños para una crianza efectiva, de manera que tienen que darse de forma conjunta, sin la falta de ningún componente. Es importante que se dé libre de violencia, preservando el derecho de los niños y la dignidad.

Amor. Engloba las cogniciones y emociones dirigidos a una persona que tiene que percibir ser amada. Por tanto, la importancia está en que la persona que recibe amor, pueda percibirlo. (por ejemplo, lo importante de enviar una carta es que llegue al destinatario y que esté escrita en el mismo idioma). Esto genera seguridad, sentimientos de pertenencia y confianza.

Relaciones Emocionales. Se refieren al lenguaje no verbal con el que se comunica a los hijos y al ambiente familiar. Involucra dos aspectos:

Ternura y cariño: se tratan de sentimientos de entrega y de disponibilidad por los hijos y se pueden ver perjudicados con facilidad, pero son más resistentes a largo plazo. Lo contrario sería la irritación y el hipercriticismo, es decir, cuando hay muchos enfados y críticas a los hijos. Los hijos generan malestar a las personas que quieren.



Aceptación: es necesaria la aceptación incondicional hacia el hijo. Lo contrario sería el rechazo, cuando esto ocurre los hijos sienten que no son suficientemente válidos, y surgen las autoexigencias.

Componentes Cognitivos. Hace referencia al lenguaje con el que se dirigen hacia ellos al hablar. Incluye dos aspectos:

Reconocimiento: implica percibir sus necesidades, experiencias y opiniones de los hijos y atenderlas. Consiste en manifestar interés genuino por su mundo y considerar sus opiniones en las decisiones familiares. Esto ayuda a formar su autoestima y su autoconcepto, y el sentido del respeto mutuo en la familia. Lo contrario sería la desconfirmación, no darle el lugar que tiene en la familia y pueden surgir problemas psicológicos. Suele ocurrir en los hermanos de niños con enfermedades o patologías.

Valoración: consiste en apreciar las cualidades de los hijos. Lo contrario sería la descalificación, lo que genera sentimientos de frustración por pensar que no son suficientes, tener baja autoestima e inseguridad.

Habilidades de Socialización. Implica el compromiso de garantizar la viabilidad social del hijo. Incluye tres aspectos:

Normatividad: hace referencia a las normas sociales y del hogar. Los niños están incluidos en una sociedad y tienen que aprender a vivir y adaptarse en ella. Implica generar un entorno con hábitos y rutinas bien establecidos. Uso de límites claros, flexibles y de supervisión adaptado a la edad del niño.

Protección: es la necesidad de tener funciones protectoras de ayuda en caso de sentirse dañados o vulnerados, proporcionándoles amor y consuelo. El defecto y el exceso de la protección son igualmente perjudiciales en el desarrollo funcional.



Estimulación: se refiere a brindar apoyo y orientación tanto formal como informal a los hijos, ofreciéndoles oportunidades para involucrarse con los adultos en actividades de aprendizaje. Esto contribuye al desarrollo de sus habilidades cognitivas, emocionales y sociales.

Actividad Grupal

Material Para la Actividad 1.

Vídeo 1: Estilo educativo negligente. Enlace video 1: [Ejemplo de estilo de crianza 1 \(youtube.com\)](#)

- *Vídeo 2:* Estilo educativo permisivo. Enlace video 2: [Ejemplo de estilo de crianza 2 \(youtube.com\)](#)
- *Video 3:* Estilo educativo autoritario. Enlace video 3: [Ejemplo de estilo de crianza 3 \(youtube.com\)](#)
- *Video 4:* Estilo educativo democrático. Enlace video 4: [Ejemplo de estilo de crianza 4 \(youtube.com\)](#)

Material Para la Actividad 2.

- ***Viñeta 1.*** Ana le da la comida a Adrián de 1 año.
- ***Viñeta 2.*** Julián abriga a Antonio porque hace frío.
- ***Viñeta 3.*** Beatriz va de paseo con Lucas y le enseña todo lo que van viendo.
- ***Viñeta 4.*** Paco lleva al parque a Mateo para que juegue con los demás niños/as.
- ***Viñeta 5.*** Mónica consuela después de una pesadilla a Iván.
- ***Viñeta 6.*** Luis abraza a Manuel al salir del colegio.
- ***Viñeta 7.*** Lucía ayuda a hacer la tarea a Natalia.
- ***Viñeta 8.*** Paula ayuda a Pablo a bañarse.

Recuerda



- El estilo democrático consiste en mostrar afecto e implantar normas y límites, teniendo en cuenta las necesidades del niño.
- El estilo democrático favorece el desarrollo del niño emocional, social y cognitivo.
- Un estilo autoritario, permisivo o negligente afecta de manera negativa en el desarrollo del niño, repercutiendo en su autoestima y conduciendo a actitudes agresivas.
- Las necesidades de los niños no solo implican las físicas.
- Cuando no se satisface alguna necesidad, el desarrollo del niño podría verse afectado.
- Satisfacer las necesidades no significa darles todo lo que pidan.
- Los componentes para una parentalidad positiva son: el amor, aceptación, reconocimiento, valoración, la comunicación, las normas y límites, la protección y la estimulación.

Anexo 4. Material Para la Sesión 3

Psicoeducación

Lenguaje Positivo. Antes de comenzar a explicar en qué consiste, se les pondría un ejemplo para que respondan cómo suelen actuar ante ese tipo de situaciones:

“Llegas a casa, entras en la habitación de tu hijo y lo encuentras tirado jugando y con la habitación desordenada”

Tras recoger una breve respuesta, se comenzaría la explicación.

El lenguaje es la forma de comunicación que se realiza a los hijos desde edades muy tempranas y que forma parte de su desarrollo. Este proceso implica que los hijos se sientan, no solo amados, sino también escuchados. En ocasiones, ciertos comportamientos de los hijos pueden resultar inadecuados y pueden afectar a las emociones de otros miembros de la familia. Ante estas situaciones, es importante expresar las necesidades de manera respetuosa y serena, evitando ofensas. El objetivo consiste en provocar un cambio en los menores y expresar los propios sentimientos teniendo en cuenta las necesidades de los demás. Para ello, la comunicación debe de ser efectiva y se logra utilizando mensajes centrados en uno mismo, conocidos como "mensajes yo". Estos mensajes se caracterizan por describir situaciones específicas, expresar cómo nos hemos sentido y explicar por qué se requiere un cambio. Esta estrategia contrasta con los "mensajes tú", que centran la atención en la otra persona, a menudo generando juicios y críticas que pueden afectar la autoestima.

Este estilo de comunicación positivo busca generar dinámicas familiares satisfactorias y prevenir conflictos a largo plazo. Al promover un ambiente donde los hijos se sientan escuchados y respetados, se fomenta no solo la autonomía y autoestima de los hijos, sino también la capacidad de comprender las necesidades y emociones de los demás. En este proceso, la comunicación no verbal,

a través de gestos, caricias y expresiones de afecto, juega un papel esencial en fortalecer los lazos familiares y enriquecer la comprensión mutua.

Aprender a comunicarse de manera efectiva es un proceso continuo que implica paciencia y autorreflexión. Reconocer y corregir errores es parte integral de este proceso, y pedir perdón cuando sea necesario contribuye a mantener un clima comunicativo positivo en la familia. En definitiva, la comunicación, tanto verbal como no verbal, se revela como una herramienta fundamental para construir relaciones familiares saludables y apoyar el desarrollo integral de los hijos.

Tras la explicación se le pondría el mismo ejemplo que al principio y se les pregunta: “y ahora sabiendo esto, ¿cómo actuarías?”.

Importancia del Juego. El juego es una forma natural de comunicación y aprendizaje para los niños pequeños. Jugar con los hijos es una actividad fundamental para el desarrollo saludable y equilibrado de los niños. Es importante porque influye en distintas áreas:

Vínculo Emocional. El juego es una forma poderosa de construir y fortalecer vínculos emocionales entre padres e hijos. Participar en actividades lúdicas crea recuerdos positivos y fomenta una conexión emocional profunda.

Desarrollo Cognitivo. El juego estimula el desarrollo cognitivo de los niños. A través de juegos, los niños pueden aprender conceptos como colores, formas, números, habilidades motoras, resolución de problemas y creatividad.

Desarrollo Social. Jugar con otros ayuda a los niños a desarrollar habilidades sociales. Aprenden a compartir, a tomar turnos, a seguir reglas y a trabajar en equipo.

Comunicación. El juego proporciona una oportunidad única para la comunicación. Los niños a menudo comparten sus pensamientos, sentimientos y experiencias durante el juego, lo que facilita la comunicación abierta y fortalece la relación.



Aprendizaje Emocional. A través del juego, los niños pueden explorar y expresar una variedad de emociones. Los padres pueden ayudarles a comprender y gestionar estas emociones, fomentando un desarrollo emocional saludable.

Fomento de la Creatividad. Jugar estimula la imaginación y la creatividad. Los niños pueden inventar historias, crear escenarios y explorar nuevas ideas durante el juego, lo que contribuye al desarrollo de la creatividad y la resolución de problemas.

Autoestima. Jugar con los padres brinda a los niños una sensación de importancia y valor. El tiempo dedicado a juegos refuerza la autoestima de los niños, ya que sienten que son dignos de la atención y el compromiso de sus padres.

Alivio del Estrés. El juego puede ser una forma efectiva de liberar el estrés y la tensión, tanto para los niños como para los adultos. Proporciona un tiempo para relajarse, divertirse y disfrutar del momento presente.

Establecimiento de Rutinas. El juego regular con los padres puede convertirse en una rutina positiva. Las rutinas proporcionan estructura y estabilidad, lo que es reconfortante para los niños y contribuye a su sensación de seguridad.

Modelado de Comportamientos. Al jugar con sus hijos, los padres tienen la oportunidad de modelar comportamientos positivos, como la paciencia, la empatía, la cooperación y la tolerancia. Estos comportamientos pueden ser imitados y aprendidos por los niños.

En resumen, jugar con los hijos es una inversión valiosa en su desarrollo integral. No solo contribuye a su crecimiento físico y cognitivo, sino que también fortalece los lazos familiares y crea recuerdos duraderos. Es una forma de amor activo y participativo que beneficia tanto a los padres como a los hijos.

Actividad Grupal

Material Para la Actividad 1.



Situación 1. Me cuentan en el colegio que mi hijo o hija ha tenido una discusión con un compañero. Cuando llego a casa, está en su habitación y no quiere hablar en ese momento y...

Respuesta: Le digo que estoy aquí para ayudarle y que cuando esté preparado me lo cuente, lo abrazo y me voy de la habitación.

Situación 2. Mientras hablo con mi hijo surge una discusión en la que no estamos de acuerdo en una misma situación y ...

Respuesta: Respeto su turno de palabra y dejo que exprese su opinión. Cuando termina, le explico mi punto de vista y mi desacuerdo. Le apporto formas de actuar diferentes y las posibles consecuencias que pueden conllevar si sigue su criterio.

Situación 3. Cuando llego a casa, veo las habitaciones desordenadas, me desespero y grito...

Respuesta: Pido perdón porque me doy cuenta de que los he tratado de mala forma, aunque no hayan cumplido con sus tareas, y les explico cómo me siento.

Situación 4. Mi hijo me cuenta que en el colegio se ha enfadado por una broma que le han hecho y está triste por el enfado con su amigo...

Respuesta: Le doy nombre a sus emociones y le explico que hay situaciones en las que pueden surgir enfados. Le animo a buscar soluciones entre los dos para ese problema.

Situación 5. En la misma situación anterior, pero esta vez estamos ocupados y no poder atender a las necesidades del niño...

Respuesta: Le explico la tarea que me ocupa y que no puedo atenderle de manera calmada, que me gustaría hablarlo en ese momento pero que cuando acabe le escucharé atentamente para que me cuente todo.

Recuerda



- El entorno familiar proporciona una valiosa oportunidad para que los hijos adquieran habilidades de comunicación efectivas y respetuosas que serán útiles en su vida diaria y en la adultez.
- Resulta fundamental fomentar la comunicación con los hijos en un entorno caracterizado por el respeto y la serenidad.
- Utiliza un enfoque de lenguaje positivo, evitando el uso de gritos, discusiones, interrupciones, críticas o culpabilizaciones.
- Es importante centrarse en “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.
- Practica la escucha activa para fomentar una comunicación fluida y armoniosa en el hogar.
- Es esencial recordar que la comunicación no verbal es igualmente relevante que la verbal.
- Restaura la comunicación mediante el perdón ante errores o situaciones de ira, enfado o agresividad.
- Jugar con los hijos es importante porque el vínculo emocional, el desarrollo social y cognitivo, mejora la autoestima y la creatividad, favorece las rutinas, el comportamiento y alivia el estrés.
- El juego es una forma imprescindible de comunicación.

Anexo 5. Materiales Para la Sesión 4

Psicoeducación

Adaptación de Límites. La idea central es aprender a regular el comportamiento infantil. La regulación no implica "entrenar" al niño para que haga lo que queremos ni dejarlo a disposición de sus deseos. Se trata de guiarlo con cariño para que adapte sus deseos a normas sociales importantes para su desarrollo. A veces, esto implica contradecirlo suavemente, ayudándolo a comprender límites y hábitos y celebrando los esfuerzos.

El comportamiento de los padres, basado en el cariño y normas coherentes, promueve la competencia social de los hijos. Es crucial adaptar las pautas educativas a la personalidad, edad y situaciones de los niños.

Las normas deben ser: adecuadas a la edad (no se puede pedir que un niño de 3 años permanezca 2 horas sentado, pero sí uno de 9 años), realistas (un niño de 4 años no puede mantener la habitación ordenada pero sí recoger sus juguetes), estables (no pueden cambiarse en función de la situación o el estado de ánimo porque pierden valor y crean confusión, si por ejemplo la regla es: primero la tarea y luego jugar), fundamentales (crear prioridades en las reglas según la importancia) y formuladas en términos positivos (es mejor “siéntate” a “no te levantes”). Los padres pueden usar estrategias que van desde la imposición hasta la negociación, adaptando el enfoque a las necesidades del niño.

Razonar y dialogar sobre el sentido de las normas ayuda a que los niños las asuman (por ejemplo, hay que recoger los juguetes para encontrarlos otro día). Es esencial transmitir las normas con firmeza, pero en un clima de cariño, evitando gritar. Los padres deben ser modelos de comportamiento y aplicar las normas de manera sistemática (no se les puede pedir que no griten si nosotros lo hacemos). Algunas normas pueden ser negociables (“te doy cinco minutos más”), pero otras son innegociables (“la calle se cruza de la mano”).



Es fundamental que las instrucciones sean específicas y claras, evitando la generalidad ("sé bueno" es ambiguo, mientras que "ve a dormir cuando tu abuela te lo indique" es concreto). Anticipar el malestar de los niños y anunciar cambios con anticipación es esencial ("¡estás disfrutando mucho! En diez minutos iremos a cenar, así que aprovecha este tiempo"). El sentido común y el humor pueden ser recursos valiosos para que los niños acepten las reglas ("si logras estar en el baño cuando regrese, te haré cosquillas").

Para que una norma sea efectiva hay que:

- Establecer una definición clara de las normas, detallando explícitamente las acciones requeridas: quién será responsable de llevarlas a cabo, dónde se llevarán a cabo y cuándo.
- Motivar a los niños para que acepten las normas, utilizando tanto la comunicación verbal como la no verbal.
- Tener una comprensión clara de las consecuencias que se aplicarán cuando las normas no sean cumplidas.

Consecuencias Lógicas. Para que los niños aprendan a respetar las normas es esencial que sus comportamientos conlleven consecuencias. Estas deben ser coherentes con la norma y proporcionadas con la consecuencia (saltar en el sofá cuando se le ha dicho que no lo hiciera se puede seguir de no ir al parque, pero no de quitarle todos los juguetes una semana), posibles de cumplir por los padres (no se le puede decir que se le llevará al parque y luego haber cambio de planes), aplicarse de manera no contradictoria (no es recomendable darle varias órdenes a la vez) y también ante comportamientos adecuados (es importante elogiarles y premiarles cuando algo lo hacen bien). Al establecer límites, es fundamental conocer y utilizar estrategias para aumentar y disminuir conductas.

Para Aumentar Conductas.



El refuerzo positivo: implica premiar el buen comportamiento para aumentar la probabilidad de que se repita. Por ejemplo: sonreír, abrazar, elogiar jugar con ellos, y en excepciones algo material. El uso excesivo de recompensas materiales puede llevar a que los niños se habitúen a ellas e incluso lleguen a aburrirse, perdiendo así su efectividad deseada.

- El coste para alcanzar un premio debe ir en aumento.
- El premio tiene que causar interés en el niño.
- El reforzador debe darse justo después de la conducta deseada.
- Se debe remarcar la relación entre comportamiento y refuerzo (“como has hecho la tarea, vamos a jugar”).

El refuerzo negativo: se trata de eliminar algo malo para que la conducta deseada se repita. Por ejemplo, permitir que no se coma algo que no le guste.

Economía de fichas: consiste en establecer un conjunto de comportamientos que deseamos instaurar y una serie de consecuencias por cada uno de ellos. También puede utilizarse para disminuir conductas disruptivas. Se trata de realizar un cuadrante con los días de la semana y las conductas y consecuencias, y rellenarla en función de su cumplimiento o no. Para ello se necesita:

- Identificar la conducta a fomentar. Debe contener conductas específicas (por ejemplo, poner la mesa)
- Establecer puntos. Cada conducta debe tener una consecuencia concreta. Puede ser que ante la aparición de cierta conducta se otorgue o se eliminen puntos (por ejemplo, cada vez que ponga la mesa obtiene 1 punto, pero cada vez que grite se le quita).
- Registro y seguimiento. Se debe contabilizar a diario mediante un cuadrante donde se anoten las fichas ganadas o perdidas.
- Establecimiento de recompensas. Se puede incluir consecuencias a largo plazo, como por ejemplo a la semana, o con el recuento de cierto número de conductas



cumplidas. Se debe ajustar a los intereses del niño (si se llega a 6 puntos, se va al cine).

- El niño debe de entenderlo y contribuir rellenando el cuadrante.
- Debe de ser consistente para que sea efectivo y proporcionar retroalimentación positiva.
- Se debe adaptar a las necesidades y progresos individuales, y realizar los cambios necesarios.

Para Reducir Conductas.

Castigo positivo: consiste en presentar un estímulo aversivo para evitar que la conducta aparezca. Por ejemplo, que realice alguna tarea doméstica extra.

Castigo negativo: se trata de privar de algo que le guste para reducir la aparición de la conducta. Por ejemplo, quitar el juguete.

- Se debe de explicar la razón entre el comportamiento y la consecuencia.
- Debe de ser inmediato.
- No deben de utilizarse en exceso, ya que provoca sentimientos negativos.

Sobrecorrección: implica reparar los daños reparados. Por ejemplo, si rompe algo, que colabore en retirarlo.

En la práctica educativa, se deben utilizar estas técnicas de manera equilibrada, adaptándolas a las necesidades y temperamento de cada niño. Es crucial evitar formas de reacción inadecuadas, como el castigo corporal, porque contribuyen a tener una mala imagen de sí mismos (“siempre te portas mal”, “eres malo”), por ejemplo, decir que ya no se quiere al niño o dejarles de hablar, o humillarlo. Gritar y amenazar tampoco son métodos apropiados.

Actividad Grupal

Material Para la Actividad 1.

Camino Directo.

- Indicarle que su desempeño no ha sido adecuado y retirar un beneficio o privilegio asociado.
- Decirle que lo ha hecho bien cuando se el comportamiento es adecuado.
- Explicarle las normas para que las entienda.

Consecuencias:

- Finalmente, ejecuta la tarea de forma autónoma al comprender la norma.
- Aprender le resulta fácil y gratificante.

Camino de Curvas.

- Ceder a lo que pide.
- Perdonar los castigos.
- Ignorar su buen comportamiento.

Consecuencias:

- No tiene normas ni límites, por lo que su conducta se basa en el libertinaje.
- No obedece porque no confía en el cumplimiento de castigos.
- Aprende que los padres cambian de opinión y no son coherentes.
- Se porta mal porque es cuando recibe atención.

Camino Cortado.

- Gritarle y decirle que no es bueno.
- Pegarle.
- Insultar o humillarles.

Consecuencias:

- Obedece sin entender el motivo, solo por miedo al castigo.
- Se siente triste y rechazado.
- Rechaza la norma y aprende a responder de manera agresiva.



- Ni hace caso y aprende una conducta de desafío.

Se les explica que ese camino es el de la educación que ejercen sobre sus hijos, y las consecuencias que pueden tener en ellos.

Recuerda

- Existen situaciones en las que es necesario expresar una negativa, y es crucial hacerlo con calma.
- Intercambiar dar órdenes por fijar límites y ofrecer alternativas.
- Los límites y alternativas proporcionan control.
- Evitar los extremos: falta de normas o control obsesivo.
- Presentar las normas de forma positiva.
- La disciplina es necesaria para adquirir responsabilidades, aprender a autorregularse y desarrollar tolerancia a la frustración.
- Evitar el enfrentamiento, los gritos, las humillaciones y burlas.
- Proporcionar consecuencias inmediatas, coherentes y proporcionales a la conducta.
- Realizar elogios y reconocimiento cuando realizan buenas conductas para favorecer su aparición.
- Evitar usar el castigo como único método de educación ni abusar de él.
- La economía de fichas es una buena estrategia para conseguir el cumplimiento de normas.

Anexo 6. Materiales Para la Sesión 5

Psicoeducación

Técnicas de Redirección y Disciplina Positiva. Cuando los niños experimentan rabietas, es un momento desafiante tanto para ellos como para los padres. La clave es mantener un enfoque respetuoso y centrado en la enseñanza, basado en la paciencia, empatía y comprensión, ayudando al niño a desarrollar habilidades emocionales saludables. Una técnica fundamental es la de redirección, se trata de cambiar la atención del niño de la conducta negativa hacia un comportamiento más positivo y constructivo. Para actuar bajo la parentalidad positiva, algunas estrategias efectivas en situaciones difíciles son:

Mantener la Calma. Es fundamental que los padres se mantengan calmados durante las rabietas. Mantener la calma ayuda a manejar la situación de manera más efectiva y a modelar la autorregulación emocional. Para ello, antes de actuar impulsivamente se puede realizar una respiración profunda. En la siguiente sesión, se proporcionarán herramientas para la relajación.

Comprender la Situación. Recuerda que las rabietas son normales y son una forma de expresar sus emociones y frustraciones por falta de estrategias de autorregulación.

Mantener un Tono de Voz Calmado. Evita elevar la voz. Hablar en un tono tranquilo y tranquilizador es fundamental para transmitir seguridad y estabilidad.

Agacharse al Nivel. Agacharse a la altura del niño aumenta la probabilidad de que se sienta más comprendido y menos amenazado. Aumentando también la empatía.

Comprender las Emociones del Niño. El cultivo de la empatía es importante. Se trata de entender las emociones detrás de la rabieta, preguntándole al niño sobre sus sentimientos y validando esas emociones. La empatía puede reducir la intensidad de la rabieta.



Validar las Emociones. Tras comprender la emoción es importante validarla. Se pueden usar frases como: “veo que estás muy molesto. Es normal sentirse así a veces” o “es normal sentirse triste, ¿qué puedo hacer para ayudarte?”

Evitar el Castigo y las Amenazas. Se trata de centrarse en enseñar y guiar en lugar de castigar. Amenazar, gritar o castigar puede aumentar la intensidad de la rabieta.

Usar el Lenguaje Positivo. Utilizar la comunicación positiva vista en sesiones anteriores. Por ejemplo, si el niño hace una rabieta porque quiere una golosina en el supermercado: "entiendo que quieres la golosina, pero ahora no es el momento adecuado. Podemos hablar de ello más tarde".

Escuchar Activamente. La comunicación también se centra en escuchar. Preguntar por sus sentimientos y escucharlos podría ayudar a que se sientan mejor, reforzando mediante la comprensión y el apoyo. Lo veremos en próximas sesiones de manera detenida.

Ofrecer Alternativas. Proporcionar opciones o alternativas es necesario para redirigir la atención del niño, les brinda autonomía y sentido del control. En el mismo ejemplo anterior sería: “no podemos tener la golosina ahora, pero podemos elegir una merienda saludable para llevar a casa” o bien, ofrecer dos alternativas cerradas para que sientan que pueden decidir, “¿te apetece más queso o jamón?”.

No Ceder a la Presión. Es importante mantener la decisión tomada inicial hasta el final sin ceder a la presión del comportamiento inadecuado del niño. Recordar la sesión de normas y límites. Por ejemplo, “entiendo que estés molesto, pero no se puede pegar”.

Proporcionar Consuelo. Resulta primordial ofrecer consuelo físico y emocional. Esto ayuda a calmarlos, sentirse seguros y ayudar a su autorregulación. Por ejemplo, abrazarlos mientras lloran, sin ceder a su petición.

Conceder Tiempo Para Calmarse. Se recomienda ser paciente y proporcionar tiempo para que el niño se calme. Para ello, puede ser de ayuda salir del lugar donde está ocurriendo y

permanecer allí hasta lograr la calma antes de volver. Por ejemplo, si ocurre en un restaurante, salir con el niño fuera y ceder tiempo hasta que se calme, mediante la comunicación y el apoyo.

Recuerda Reforzar el Buen Comportamiento. Recuerda lo aprendido sobre el reforzamiento positivo. Elogiar al niño si muestra un comportamiento positivo después de la rabieta es importante para guiarles en su conducta. Por ejemplo, “muy bien, has conseguido calmarte y ahora podemos volver”.

Establecer Expectativas Claras. Antes de entrar en una situación propensa a rabietas, resulta primordial comunicar expectativas claras y establecer límites. Esto ayuda a prevenir rabietas al proporcionar estructura y anticipación.

Enseñar Estrategias de Autorregulación. Para favorecer la autorregulación emocional es necesario que, a medida que los niños crecen, enseñarles estrategias. Por ejemplo, técnicas de respiración profunda o contar hasta diez.

Fomentar la Responsabilidad. Para promover que los niños asuman su responsabilidad de las acciones, se puede ofrecer la posibilidad de que ellos proporcionen una solución (“¿cómo podemos resolver esto justos?”)

Establecer Consecuencias Lógicas. Si fuese necesario, hay que establecer consecuencias lógicas y relacionadas con el comportamiento, asegurando que sean educativas y no punitivas, como se vio en la sesión anterior.

Cada niño es único, y lo que funciona puede variar según las necesidades y personalidad. Por ello, hay que experimentar con diferentes estrategias.

Actividad Grupal

Material Para la Actividad 2.

Situación 1. Ya es hora de cenar y tu hijo está jugando. Le proponer guardar los juguetes y se niega.



Situación 2. Es hora del baño, tu hijo está viendo la televisión y se niega.

Situación 3. La comida que toca no la quiere comer.

Situación 4. Tu hijo no ha hecho los deberes y quiere usar el móvil.

Situación 5. Estáis de compras y de repente tu hijo se quiere ir.

Recuerda

- Ante las situaciones difíciles, los padres deben de tener el control.
- Es importante mantener la calma, comprender la situación y no ceder ante la presión del comportamiento disruptivo.
- Evitar gritar, amenazar o castigar. Remplazar por usar un tono calmado y un lenguaje positivo.
- Comprender sus emociones, validarlas y escuchar sus necesidades favorece que el niño se sienta comprendido.
- Ofrecer consuelo, tiempo para calmarse y alternativas beneficia su desarrollo emocional.
- Promover la responsabilidad en las acciones del niño, y si es necesario, establecer consecuencias lógicas al comportamiento.
- Fomentar la autorregulación emocional del niño, proporcionándoles herramientas que le ayuden a calmarse.
- No todas las estrategias funcionan por igual en todos los niños, hay que ajustarlas según la edad y las necesidades.

Anexo 7. Materiales Para la Sesión 6

Psicoeducación

Estrategias de Autocuidado. El autocuidado es fundamental para mantener un equilibrio saludable entre las responsabilidades familiares y el bienestar personal. La importancia del autocuidado no solo beneficia a los padres individualmente, sino que también tiene un impacto significativo en la dinámica familiar y en la crianza de los hijos. Las razones por las que es importante que se lleve a cabo acciones de autocuidado son sus repercusiones:

Salud Mental y Emocional. El autocuidado es esencial para mantener una salud mental y emocional equilibrada. Los padres enfrentan constantemente desafíos y tensiones en la vida cotidiana, y el autocuidado les proporciona las herramientas necesarias para gestionar el estrés, la ansiedad y la presión emocional.

Ejemplo Para los Hijos. Los niños aprenden a través del ejemplo, y los padres que practican el autocuidado enseñan a sus hijos la importancia de cuidar de sí mismos. Esto fomenta hábitos saludables y promueve la resiliencia emocional en los niños.

Mayor Capacidad Para Cuidar a los Demás. Solo cuando los padres están física y emocionalmente saludables pueden brindar un cuidado efectivo a sus hijos y familiares. El autocuidado permite a los padres recargar energías, estar más presentes y responder de manera más efectiva a las necesidades de sus hijos.

Prevención y Reducción del Agotamiento. La crianza de los hijos puede ser agotadora, y los padres que descuidan el autocuidado están en riesgo de sufrir agotamiento físico y emocional. El agotamiento puede afectar negativamente la calidad de la relación con los hijos y la capacidad para tomar decisiones informadas.

Mejora de la Calidad del Sueño. Los padres descansados son más capaces de enfrentar los desafíos diarios con claridad mental y paciencia.

Fomento de la Autoestima. El autocuidado implica mostrar amor y respeto hacia uno mismo. Al priorizar el tiempo y la energía para el autocuidado, los padres fortalecen su autoestima, lo que influye positivamente en la forma en que se perciben a sí mismos y en cómo interactúan con los demás, incluyendo a sus hijos.

Fomento de Relaciones Saludables. El autocuidado no solo se trata de cuidado físico, sino también de mantener relaciones saludables. Los padres que se cuidan a sí mismos están mejor equipados para mantener relaciones positivas y enriquecedoras con sus parejas, familiares y amigos.

Todos ellos son razones de peso para realizar un autocuidado parental, ya que influye en la mejora de la competencia parental y en el desarrollo saludable de los hijos. Algunas estrategias efectivas son:

Establecer Límites de Tiempo. Se trata de definir momentos específicos para las responsabilidades parentales y otros para el autocuidado. Esto ayuda a evitar el agotamiento y permite enfocarse en uno mismo durante ciertos periodos.

Priorizar el Sueño. Asegurar obtener suficientes horas de sueño cada noche. Un buen descanso mejora el estado de ánimo, la concentración y la capacidad para manejar el estrés diario.

Hacer Ejercicio Regularmente. La actividad física no solo beneficia la salud física, sino que también tiene efectos positivos en el bienestar mental. Incluye rutinas de ejercicio adaptadas a las preferencias y horarios.

Fomentar la Comunicación. Comparte los sentimientos y preocupaciones con la pareja, amigos o familiares. La comunicación abierta puede proporcionar apoyo emocional y ayudar a lidiar con el estrés.

Reservar Tiempo para Hobbies. Dedicar tiempo a actividades de disfrute, ya sea leer, practicar un deporte, pintar, etc. Estos momentos son cruciales para la felicidad y satisfacción personal.



Aprender a Decir no. Establecer límites claros y aprender a decir no cuando sea necesario.

No hay que sentirse obligado a asumir más responsabilidades de las que se pueden manejar.

Practicar la Autocompasión. Consiste en tratarse asimismo con amabilidad y comprensión. Reconocer que no se es perfecto y permitirse errores. La autocompasión ayuda a mantener una perspectiva equilibrada.

Programar Tiempo en Pareja. Si eres parte de una pareja, se trata de reservar tiempo para conectar y mantener la relación. Esto fortalecerá el apoyo mutuo y creará un ambiente familiar más armonioso.

Buscar Apoyo Profesional. Si existe la necesidad de buscar un apoyo, es primordial acudir a un profesional que pueda brindar herramientas para afrontar los desafíos emocionales.

Técnicas Para Gestionar la Frustración. Gestionar la frustración es esencial para mantener un ambiente familiar saludable y proporcionar un ejemplo positivo para los hijos. Algunas razones por las que es importante manejar la frustración son:

Modelado de Comportamiento. Los padres son modelos a seguir para sus hijos. La forma en que los padres gestionan la frustración influye directamente en cómo los niños aprenden a manejar sus propias emociones. Si los padres demuestran habilidades efectivas para lidiar con la frustración, los niños aprenderán estrategias similares.

Reducción de Conflictos Familiares. La frustración no gestionada puede dar lugar a conflictos familiares. Aprender a manejar la frustración de manera efectiva ayuda a prevenir disputas innecesarias y fomenta un ambiente familiar más armonioso.

Mejora de la Salud Mental. La frustración constante y mal gestionada puede tener un impacto negativo en la salud mental de los padres. Aprender a manejarla de manera efectiva contribuye a un mejor bienestar emocional y a la prevención de problemas de salud mental.

Para poder manejar la frustración, algunas técnicas efectivas son:



Técnicas de Relajación. Incorporar prácticas de relajación, como la meditación o la respiración profunda, en la rutina diaria o en las ocasiones de mayor estrés. Estas técnicas pueden ayudar a disminuir la ansiedad y a recuperar la claridad mental.

Reconocer y Validar Emociones. Acepta y reconoce tus propias emociones de frustración. Validar tus sentimientos es el primer paso para abordarlos de manera constructiva.

Tomar un Descanso. Si la situación lo permite, retirarse temporalmente del entorno que está generando frustración. Un breve descanso puede proporcionar la distancia necesaria para ganar perspectiva y evitar reacciones impulsivas.

Cuestionar Pensamientos Irracionales. Reflexionar sobre los pensamientos en momentos de frustración. Se trata de preguntarse si se está interpretando la situación de manera realista y busca perspectivas alternativas.

Desarrollar la Resiliencia. Cultivar una mentalidad resiliente, entendiendo que los desafíos son parte de la vida. Enfocarse en soluciones y aprendizajes en lugar de quedar atrapado en la negatividad.

Comunicación Efectiva. Expresar los sentimientos de manera clara y respetuosa. La comunicación abierta con la pareja, hijos u otros miembros de la familia puede ayudar a abordar los problemas antes de que se conviertan en fuentes de frustración.

Aprender de los Errores. Visualiza los errores como oportunidades de aprendizaje en lugar de fracasos. Reconocer que todos cometemos errores y que pueden ser valiosas lecciones puede reducir la frustración.

La gestión de la frustración es un proceso continuo. Al implementar estas técnicas y practicarlas de manera consistente, se puede desarrollar habilidades para afrontar de manera más efectiva los desafíos cotidianos como padres.

Actividad Grupal



“Vamos a sentarnos de manera cómoda. Apoya la espalda totalmente en el respaldo, de manera que esté recta. Sitúa las piernas rectas y coloca las manos encima de las rodillas. Ahora vamos a cerrar los ojos y concentrar toda la atención en la respiración. Inhala y exhala varias veces de manera natural para tomar conciencia. Intenta centrarte en el aquí y ahora, evitando pensamientos del pasado o del futuro, solo concentrarnos en la respiración por la nariz. Presta atención a cómo se expande los pulmones al inhalar, y como se contraen al exhalar. Intenta que cuando inhales, el aire llegue hasta la parte baja del abdomen, expandiéndose. Vamos a intentar calmar la respiración, haciéndolas más profundas. Vamos a coger aire mientras cuento, (contar hasta 5), y expulsarlo de la misma manera (contar hasta 5). (Las respiraciones se van a realizar cinco veces más con el mismo ritmo). Podemos pensar mientras respiramos, al coger aire mentalizarnos en coger paz, y al exhalar, en expulsar tensiones. (Realizar 10 respiraciones más). Ahora poco a poco vamos a abrir los ojos, ¿cómo os sentís?”

Tras la sesión de respiración profunda, se indagará en las sensaciones de los participantes y el efecto que ha tenido en ellos.

Recuerda

- El autocuidado no es un lujo, sino una necesidad para mantener una salud mental y física óptima.
- Al cuidar de sí mismo, se obtendrá una mejor posición para cuidar a los hijos y enfrentar las demandas de la vida familiar.
- Dedicar tiempo personal es igual de importante que cuidar de otros.
- Gestionar la frustración favorece el clima familiar y ofrece un ejemplo para los hijos.
- La técnica de relajación o la de descanso son, entre otras, buenos ejemplos para aliviar la frustración.



- La ansiedad también se disminuye cuando se dedica tiempo al autocuidado.
- El autocuidado y el manejo de la frustración contribuyen a tener un clima familiar beneficioso y al desarrollo de la crianza saludable.
- Dedicar tiempo en pareja y poner límites también son aspectos cruciales del autocuidado.
- Autocuidarse también implica comunicar y buscar ayuda si es necesario.

Anexo 8. Materiales Para la Sesión 7

Psicoeducación

La Autoestima y los Elogios. La importancia en el fomento de la autoestima y la autonomía en los hijos radica en las consecuencias que tienen en su desarrollo.

Desarrollo Emocional Saludable. La autoestima positiva está vinculada a un mayor bienestar emocional. Los niños que se sienten valorados y aceptados tienden a enfrentar mejor los desafíos emocionales y sociales.

Confianza en sí Mismos. Fomentar la autoestima ayuda a los niños a construir confianza en sus habilidades y capacidades. Esto los motiva a probar cosas nuevas, asumir desafíos y persistir a pesar de los obstáculos.

Resiliencia. Los niños con una sólida autoestima son más resistentes ante el fracaso y la crítica. Desarrollan una actitud positiva hacia los desafíos y están mejor equipados para superar las adversidades.

Relaciones Saludables. La autoestima positiva contribuye a relaciones interpersonales más saludables. Los niños que se valoran a sí mismos tienden a establecer relaciones más sólidas y a respetar los límites de los demás.

Toma de Decisiones Autónoma. Fomentar la autonomía en los niños les permite desarrollar habilidades de toma de decisiones. Aprender a tomar decisiones desde una edad temprana les proporciona la confianza para enfrentar situaciones difíciles en el futuro.

Responsabilidad Personal. La autonomía implica asumir la responsabilidad de las acciones propias. Los niños que son alentados a ser autónomos aprenden a asumir la responsabilidad de sus elecciones y comportamientos.



Creatividad y Pensamiento Crítico. La autonomía fomenta la exploración y la experimentación. Los niños que tienen la libertad de tomar decisiones y explorar su entorno son más propensos a desarrollar habilidades creativas y de pensamiento crítico.

Éxito Académico y Profesional. La autoestima positiva y la autonomía están relacionadas con un mejor rendimiento académico y éxito en la vida profesional. Los niños que creen en sus habilidades y pueden tomar decisiones informadas tienen más probabilidades de destacar en sus estudios y carreras.

Para promover que los hijos desarrollen una buena autoestima, se puede realizar diferentes estrategias:

Brindar Amor y Afecto. Expresar amor incondicional y mostrar afecto regularmente ayuda a los niños a sentirse valorados y aceptados. El apoyo emocional sólido es fundamental para construir una autoestima positiva.

Elogiar. Los elogios son una parte importante, ya que con ellos se refuerza la confianza en el niño y en su trabajo. Algunos pautas para los elogios son:

Elogios específicos: se trata de destacar comportamientos o logros específicos. En lugar de elogios generales como "¡Buen trabajo!", identifica comportamientos específicos dignos de reconocimiento, como la paciencia, la creatividad o la cooperación.

Atender al esfuerzo y los logros: radica en la importancia de elogiar el esfuerzo y la persistencia, resaltando la importancia del proceso. Por ejemplo, "noté que trabajaste duro en este proyecto, ¡y se nota en los resultados!"

Reforzar el progreso: consiste en elogiar los avances y mejoras continuas, incluso si son pequeños. Reconocer el progreso construye una mentalidad de crecimiento en lugar de centrarse exclusivamente en resultados finales.



Fomentar la Autoevaluación. La autoevaluación implica reflexionar sobre el desempeño propio. Animar al niño a que realice una valoración propia de su trabajo y preguntarles, favorece su confianza.

Permitir que Enfrenten Desafíos. Dejar que los niños enfrenten desafíos y superen obstáculos por sí mismos. Esto construye confianza a medida que desarrollan habilidades para resolver problemas.

Los Intereses. Es importante prestar atención a los intereses de los niños, con ello también se promueve el desarrollo de habilidades y su autoestima. Algunas pautas útiles son:

Observar y escuchar: se trata de prestar atención a las actividades que parecen captar el interés del niño y escuchar sus comentarios. Esto puede ayudar a identificar sus verdaderos intereses.

Ofrecer variedad de experiencias: exponer al niño a una variedad de actividades para descubrir lo que realmente le apasiona y animarle a probar cosas nuevas. Esto puede incluir deportes, arte, música, ciencia, entre otros.

Establecer Metas Alcanzables. Se trata de ajustar el nivel de las tareas para que se adapten a las habilidades del niño. Esto evita la frustración y permite un crecimiento progresivo.

Fomentar la Práctica. Consiste en destacar la importancia de la práctica y el esfuerzo continuo para mejorar las habilidades. La práctica constante es clave para el desarrollo y el éxito a largo plazo.

Proporcionar Retroalimentación Constructiva. Se trata de ofrecerles una devolución específica sobre cómo mejorar y seguir creciendo, se puede realizar mediante comentarios constructivos, destacando lo positivo. Esto ayuda a los niños a desarrollar una actitud positiva hacia el crecimiento personal.



Enseñar Habilidades Sociales. Desarrollar habilidades sociales efectivas ayuda a los niños a relacionarse positivamente con los demás. Las interacciones sociales positivas refuerzan la idea de que son valiosos y respetados.

Evitar Comparaciones Negativas. Es importante no comparar a los niños con sus hermanos, amigos u otros compañeros de manera negativa. Esto puede prevenir sentimientos de inferioridad. Cada niño es único, y resaltar sus cualidades individuales ayuda a construir una autoimagen positiva.

Promover la autoestima en los hijos implica crear un entorno afectuoso y de apoyo que fomente el desarrollo de una imagen positiva de sí mismos.

Dar Responsabilidades. La asignación de responsabilidades a los niños es una manera efectiva de fomentar su autonomía y enseñarles habilidades prácticas desde una edad temprana. Para ello se requiere un equilibrio entre brindar apoyo y permitirles asumir responsabilidades. Algunas estrategias útiles para ello son:

Proporcionar Oportunidades Para la Toma de Decisiones. Permitir que los niños tomen decisiones apropiadas para su edad, como elegir la ropa que quieren usar o decidir qué actividad realizar, les brinda un sentido de control sobre sus vidas y fomenta la toma de decisiones autónoma. Aunque hay que recordar que se debe mantener límites claros dentro de esas decisiones.

Involucrar a los Niños en la Resolución de Problemas. Permitir que los niños participen en la resolución de problemas y toma de decisiones familiares, les enseña habilidades de resolución de problemas y les da una sensación de responsabilidad.

Fomentar la Resolución de Conflictos. Enseñar a los niños habilidades para resolver conflictos de manera constructiva les permite manejar situaciones difíciles de manera autónoma. Esto incluye enseñarles a expresar sus sentimientos, escuchar a los demás y buscar soluciones mutuamente beneficiosas.



Desarrollar Habilidades de Organización. Enseñar a los niños a organizarse, planificar y establecer metas contribuye a su autonomía. Estas habilidades les ayudarán a gestionar su tiempo y responsabilidades de manera más efectiva a medida que crecen.

Fomentar la Independencia en las Actividades Diarias. Incentivar a los niños a realizar tareas diarias por sí mismos, como vestirse, preparar sus comidas sencillas o recoger sus juguetes, les ayuda a desarrollar habilidades prácticas y a ganar confianza en su capacidad para cuidar de sí mismos.

Delegar Tareas y Responsabilidades. Asignar tareas y responsabilidades apropiadas para la edad de los niños les enseña habilidades prácticas y les da la oportunidad de contribuir al bienestar familiar. Esto también fomenta un sentido de autonomía y competencia. Algunos ejemplos según la edad son:

0 a 3 años:

- *Establecer rutinas:* establecer horarios para comer, dormir y jugar les proporciona una estructura predecible.
- *Fomentar la autocompetencia:* permitir que los niños pequeños realicen tareas sencillas por sí mismos, como vestirse con ayuda o recoger juguetes, fomenta un sentido temprano de independencia.
- *Involucrarlos en las tareas diarias:* se trata de permitir la observación mientras se realizan tareas domésticas, y cuando sea posible, la participación.

4 a 6 años:

- *Asignar tareas simples:* introducir tareas más específicas, como poner la mesa, ayudar a cuidar de una mascota o recoger sus propios juguetes, les enseña responsabilidad y habilidades de cuidado personal.
- *Iniciar pequeñas responsabilidades domésticas:* como recoger si derraman o ensucian algo, les enseña sobre la contribución al bienestar del hogar.



- *Establecer una "caja de responsabilidades"*: crear una caja o lista visual de responsabilidades diarias o semanales, como vestirse solo, cepillarse los dientes o ayudar con pequeñas tareas domésticas, puede ser motivador.

7 a 9 años:

- *Expandir tareas domésticas*: a medida que los niños crecen, pueden asumir responsabilidades más complejas en el hogar, como hacer la cama.
- *Involucrarse en la planificación*: permitir que participen en la planificación familiar, como elegir menús de comidas semanales o ayudar a planificar actividades familiares, les brinda una sensación de control y contribución.
- *Fomentar la responsabilidad con las pertenencias*: enseñarles a cuidar de sus pertenencias, como organizar sus juguetes, mantener ordenada su habitación o cuidar de su material escolar, les inculca el valor de la responsabilidad personal.

10 a 12 años:

- *Asignar responsabilidades escolares*: fomentar la independencia académica, como la gestión de tareas y la organización del material escolar, ayuda a preparar a los niños para asumir mayores responsabilidades educativas.
- *Participar en proyectos familiares*: incluir a los niños en proyectos más grandes del hogar, como la jardinería, la decoración o la organización de eventos familiares, les proporciona una experiencia práctica y fomenta el trabajo en equipo.
- *Enseñar habilidades prácticas*: introducir habilidades prácticas, como cocinar comidas sencillas, tener su habitación recogida o realizar compras básicas, los prepara para la vida diaria y refuerza su autonomía.

Es crucial adaptar las responsabilidades a la edad y capacidad de cada niño, proporcionando orientación y apoyo según sea necesario. Al dar responsabilidades de manera gradual, los padres contribuyen al desarrollo de habilidades prácticas, responsabilidad y un sentido de contribución a la

familia. Además, celebrar sus éxitos y esfuerzos refuerza la importancia de asumir responsabilidades de manera positiva.

Recuerda

- Promover la autoestima y la autonomía en los hijos resulta crucial para su desarrollo futuro.
- Elogiar de manera específica, atendiendo también al esfuerzo y al progreso, resulta eficaz para favorecer la autoestima.
- Tener en cuenta los intereses de los niños contribuye a que se sientan aceptados.
- Hay que proporcionarles responsabilidades para fomentar su autonomía, pero estas tareas deben adecuarse a la edad y la situación de cada niño.
- Brindar amor y responsabilidades favorece el desarrollo emocional, el pensamiento crítico y la toma de decisiones en el menor.

Anexo 9. Materiales Para la Sesión 8

Psicoeducación

Técnica de Resolución de Conflictos. Enseñar estas técnicas son esenciales para la promoción de relaciones saludables y habilidades sociales efectivas. Algunas estrategias útiles para los niños pueden ser:

Modelado del Comportamiento. Los niños aprenden mediante la observación de los padres. Una manera útil de enseñar es mediante la demostración de resolución de conflictos de manera positiva, utilizando las expresiones faciales y el tono de voz calmado.

Fomentar el Respeto. Respetar las opiniones de todos independientemente de la edad, y fomentar que los niños lo hagan, reducen la probabilidad de problemas y facilita su solución.

Reuniones Familiares. Organizar reuniones familiares para discutir sobre cualquier problema que surja, animando a los niños a expresar sus opiniones y colaborar con la búsqueda de soluciones. En estas reuniones, se trata de crear diálogos abiertos fomentando que se expresen los pensamientos y sentimientos de manera respetuosa y escuchando a los demás.

Lista de Soluciones. Crear una lista conjunta de soluciones posibles para los problemas comunes de la familia, animando a que los niños propongan ideas y ver juntos cómo poder aplicarlas.

Juego de Roles. Realizar juegos en casa de cambios de rol, permitiendo a los niños que asuman el papel de otro miembro de la familia, permite adoptar diferentes perspectivas de la situación.

Cartas de Agradecimiento. Escribir cartas de agradecimiento y animar a que los niños lo realicen a otro miembro de la familia, destacando valores, refuerza la apreciación entre la familia y reduce la probabilidad de conflictos.

Consistencia en las Rutinas. Tener rutinas diarias, como las horas de la comida y del sueño, reduce la posibilidad de producirse conflictos.

Historias de Resolución de Conflictos. Crear o utilizar historias simples que involucren situaciones cotidianas de conflictos y promover la resolución del problema de manera conjunta. Por ejemplo, a la hora de compartir juguetes.

Juegos Cooperativos. Los juegos que requieren cooperar son útiles para enseñarles a trabajar juntos y resolver discrepancias. Fomenta también la colaboración y el trabajo en equipo. De esta manera, también se acostumbrarán a trabajar en grupo para resolver conflictos.

Reconocimiento Positivo. Reforzar las conductas de solución de conflicto y de muestras de empatía, favorece la probabilidad de aparición.

Tiempo de Calma. Es importante enseñar a los niños a reconocer las emociones y permitirles que tomen un tiempo para calmarse antes de abordar un conflicto. De esta manera, se aprende a gestionar las emociones.

Involucrar a Todos. Resulta imprescindible que, ante un conflicto, todos tengan la oportunidad de expresar las opiniones y contribuir a su solución.

Escucha Activa. La escucha activa es una habilidad valiosa que puede fortalecer la comunicación y la comprensión en la familia. Para poder ejercerla, algunos consejos son:

Atención Plena. Se trata de estar presentes y totalmente enfocados en la conversación. Evitar distracciones y mantener contacto visual muestra a los niños que son la prioridad en ese momento.

Repetición y Resumen. Repetir o resumir lo que han escuchado para confirmar su comprensión, muestra interés y también ayuda a aclarar malentendidos. Del mismo modo, animar a los niños a expresarse de manera clara y directa.

Evitar Interrupciones. Consiste en resistir la tentación de interrumpir. Se debe permitir que los hijos expresen sus pensamientos antes de responder, mostrando respeto por sus puntos de vista. De la misma manera, hay que enseñarles a los niños a que realicen lo mismo.

Expresión de Empatía. Reconocer los sentimientos de los hijos y verbalizarlos, ayuda a validar las emociones y fomentar la conexión emocional. Por ejemplo, “entiendo cómo te sientes”.

Hacer Preguntas Abiertas. Se trata de formular preguntas abiertas para fomentar una conversación más profunda. Esto ayuda a obtener más información y muestra un interés genuino en la perspectiva del niño.

Evitar Juicios. Se trata de no emitir juicios durante la conversación. Mantener la mente abierta facilita una comunicación más efectiva.

Validación de Sentimientos. Validar los sentimientos de los hijos, incluso si no se está de acuerdo con sus puntos de vista. Esto fortalece la confianza y la apertura en la comunicación.

Esperar el Momento Adecuado. Es importante elegir un momento adecuado para iniciar un diálogo sobre un conflicto. De la misma manera, es fundamental enseñar a los niños a elegir momentos apropiados para hablar, evitando interrumpir actividades importantes de los padres.

Evitar Acusaciones. Se trata de expresar los pensamientos y sentimientos desde el sentido del “yo”, en lugar de acusar a otros miembros de la familia de la situación de conflicto. Esto reduce la defensividad y mejora la comunicación. Es importante que lo realicen los padres y que lo fomenten en los hijos.

Agradecer la Escucha. Se trata de agradecer a los hijos cuando hayan escuchado, de esta manera se refuerza la conducta para que vuelva a repetirse.

Recuerda

- El respeto es fundamental para poder solucionar conflictos de manera pacífica.



- Disponer de espacios donde se pueda dialogar abiertamente sobre opiniones y sentimientos, participando todos los miembros de la familia, favorece el vínculo familiar.
- Fomentar la solución de conflictos en los hijos mediante juego de roles, juegos cooperativos o historias, sirve de ayuda para dificultades futuras.
- La escucha activa consiste en escuchar atentamente, evitando interrupciones, juicios y acusaciones.
- Para entablar una conversación es importante conocer el contexto y esperar al momento adecuado.
- Para entender mejor las necesidades de los hijos, se puede utilizar la repetición y el resumen, además de realizar preguntas abiertas y validar las emociones.
- Es importante reconocer y reforzar los esfuerzos en solucionar los problemas, así como fomentar mantener la calma durante el conflicto.

Anexo 10. Materiales Para la Sesión 9

Psicoeducación

Empatía. La empatía desempeña un papel crucial en el fortalecimiento del vínculo familiar y contribuye significativamente a la salud y la armonía dentro del núcleo familiar. Algunos beneficios son:

Mejor Comprensión Emocional. La empatía permite a los miembros de la familia comprender a los demás. Al ponerse en el lugar del otro, se crea una conexión emocional más profunda, lo que facilita la comprensión de las alegrías, preocupaciones, frustraciones y miedos de cada miembro de la familia.

Resolución de Conflictos. Es esencial para la resolución efectiva de conflictos. Al comprender las perspectivas y sentimientos de los demás, se promueve un ambiente en el que las diferencias pueden abordarse con compasión y apertura en lugar de generar tensiones y resentimientos.

Fortalecimiento de la Comunicación. La empatía favorece una comunicación más efectiva dentro de la familia. Al entender las experiencias y pensamientos de los demás, se fomenta un diálogo abierto y respetuoso, fortaleciendo así los lazos familiares.

Construcción de Confianza. Cuando los miembros de la familia sienten que son comprendidos y apoyados emocionalmente, se crea un ambiente de confianza en el que cada persona se siente cómoda compartiendo sus pensamientos más íntimos y vulnerables.

Fomento del Apoyo Emocional. En momentos de dificultad o alegría, la capacidad de entender y responder a las necesidades emocionales de los demás crea un sentido de seguridad y pertenencia, fortaleciendo así la unidad familiar.

Promoción de la Tolerancia y Aceptación. La empatía ayuda a cultivar la tolerancia y la aceptación de las diferencias individuales. Reconocer y respetar las experiencias y perspectivas

únicas de cada miembro de la familia promueve un ambiente inclusivo en el que todos se sienten valorados y aceptados.

Modelo Para las Relaciones Externas. La práctica de la empatía dentro de la familia sirve como modelo para las relaciones externas. Los miembros de la familia que han experimentado empatía tienden a llevar estas habilidades a sus interacciones fuera del hogar, contribuyendo positivamente a la sociedad en general.

Algunas estrategias que se pueden usar para fomentar la empatía en el hogar son:

Modelado Por los Adultos. Como en todo, los niños aprenden mediante la observación. Ser modelos de escucha activa y empatía hace que ellos aprendan estas formas de interactuar con los demás.

Refuerzo Positivo. Es importante reforzar positivamente cuando los niños muestran conductas de empatía y comprensión hacia los demás, ya que esto promueve su repetición en el futuro.

Comunicación Abierta. Promover un ambiente donde los niños se sientan cómodos compartiendo sus emociones y siendo comprendidos por ello.

Según la edad, se puede utilizar diferentes actividades para fomentar la empatía en los hijos.

Tabla 4

Actividades empáticas correspondientes con la edad.

Edad	Actividad	Desarrollo
0 a 3 años.	Juegos de empatía.	Utilizar juegos táctiles y suaves para enseñar empatía. Por ejemplo, muestra cómo abrazar a un muñeco para consolarlo cuando está "triste".
	Usar expresiones faciales.	Utilizar expresiones faciales exageradas para representar diferentes emociones facilita su comprensión, además es mejor si se asocia con palabras

4 a 6 años.		simples como "feliz", "triste" o "enfadado".
	Canciones y cuentos.	Cantar canciones o leer cuentos que involucren diferentes emociones y animarlos a señalar o imitar expresiones emocionales.
	Tablero de emociones.	Crear un tablero con caras que representen diferentes emociones. Con él, se puede pedir a los niños que seleccionen la expresión que mejor describa su emoción en cada momento.
	Juegos de rol.	Organizar juegos de roles donde los niños practiquen tomar turnos para hablar y escuchar. Se puede introducir personajes que experimenten diferentes emociones.
	Historias de empatía.	Se trata de leer historias que destaquen situaciones donde se muestra empatía. Después de la lectura, se puede reflexionar cómo se sintieron los personajes y cómo podrían haberse ayudado mutuamente.
7 a 9 años.	Charlas sobre emociones.	Consiste en mantener conversaciones abiertas sobre emociones. Preguntar sobre su día y cómo se sienten. Animar a expresar sus propias emociones y a preguntar sobre las de los demás.
	Actividades familiares.	Se trata de trabajar junto al niño para fomentar la colaboración y dar la oportunidad de entender perspectivas y necesidades de otros.
	Cartas de empatía.	Se pueden crear cartas o mostrar imágenes de situaciones cotidianas para

		reflexionar cómo se sentirían en esas situaciones y qué podrían hacer para mostrar empatía.
10 a 12 años.	Debates éticos.	Introducir debates éticos que involucren dilemas emocionales y pedirles que argumenten desde diferentes perspectivas, fomentando la comprensión de las emociones de los demás.
	Roles cambiados.	Realizar juegos donde asuman el papel de otra persona permite practicar la empatía.

Tiempo de Calidad. Dedicar tiempo de calidad en familia fomenta el vínculo familiar. Tener experiencias compartidas contribuyen al desarrollo emocional y social de cada miembro, creando un entorno familiar positivo y saludable. Entre los beneficios se encuentran: el fortalecimiento de la comunicación, el bienestar emocional, el sentido de pertenencia, la colaboración, el apoyo mutuo, la prevención de conflictos y la transmisión de valores. Algunas estrategias que pueden ser útiles son:

Reuniones Familiares. Establecer un momento específico cada día o semana para una reunión familiar. Puede ser durante la cena, al final del día o durante el fin de semana. Todos los miembros de la familia pueden compartir sus experiencias, logros y desafíos.

Ejemplo: “vamos a dedicar 15 minutos cada noche después de la cena para hablar sobre nuestro día. Cada miembro de la familia compartirá un momento destacado y algo que aprendieron.”

Noche Temática Semanal. Asignar un día a la semana para una actividad temática. Puede ser noche de juegos de mesa, noche de películas, noche de cocina en familia, etc.

Ejemplo: “cada viernes por la noche, vamos a elegir un juego de mesa y jugarlo juntos como familia. Rotaremos para que cada miembro elija el juego.”

Tiempo al Aire Libre en Familia. Programar actividades al aire libre que involucren a toda la familia, como caminatas, paseos en bicicleta o picnics en el parque.

Ejemplo: “cada domingo por la tarde, saldremos a dar un paseo por el parque juntos. Es una oportunidad para disfrutar de la naturaleza y charlar sin distracciones.”

Crear Tradiciones Familiares. Establecer tradiciones que se repitan a lo largo del tiempo, como la preparación conjunta de una comida especial durante las vacaciones o la creación de un álbum de recortes familiar.

Ejemplo: “durante las vacaciones, cada miembro de la familia contribuirá con una receta para nuestra cena especial. Luego, compartiremos historias y anécdotas mientras cocinamos juntos.”

Calendario de Actividades Compartidas. Crear un calendario semanal que incluya actividades específicas para compartir en familia, como juegos, manualidades o lecturas conjuntas.

Ejemplo: “vamos a establecer un calendario semanal con actividades compartidas. El miércoles será nuestro día de juegos de mesa y el sábado por la tarde será el momento para leer juntos.”

Proyecto Familiar a Largo Plazo. Iniciar un proyecto que implique la participación de todos los miembros de la familia, como construir un jardín, redecorar una habitación o escribir un diario familiar.

Ejemplo: “durante los próximos meses, vamos a trabajar juntos en crear un jardín familiar. Cada miembro tendrá responsabilidades y veremos cómo crece y florece con el tiempo.”

Noches de Talentos Familiares. Organizar noches regulares en las que cada miembro de la familia comparta sus talentos o intereses con los demás.

Ejemplo: “una vez al mes, cada uno de nosotros presentará algo especial que pueda hacer, ya sea cantar, bailar, contar chistes o mostrar un talento artístico.”

Apagar Dispositivos Electrónicos. Designar un período específico del día o de la semana para desconectar los dispositivos electrónicos y centrarse en actividades familiares sin distracciones digitales.

Ejemplo: “los domingos por la mañana, vamos a apagar nuestros teléfonos y pasar tiempo de calidad juntos. Podemos jugar juegos de mesa, cocinar en familia o simplemente disfrutar de la compañía unos de otros sin interrupciones tecnológicas.”

En conclusión, se trata de elegir una o varias actividades semanales y mensuales que se adapten a los gustos de cada familia, las necesidades y las posibilidades, ya que lo importante es dedicar un periodo de tiempo específico a actividades familiares conjuntas que fomenten la unión.

Actividad Grupal

Material Para la Actividad 1.

Situación 1. *Dificultades Académicas.* Tu hijo ha tenido dificultades académicas recientemente y presenta bajas notas.

Respuesta empática: escucha activamente, pregúntale sobre sus sentimientos hacia la escuela, y busca comprender los desafíos que pueda enfrentar. Ofrece apoyo y trabaja juntos para abordar las dificultades y dedicarle tiempo para ayudarlo a estudiar mejor.

Situación 2. *Problemas de Amistad.* Tu hijo ha tenido problemas con un amigo y decide contarlo.

Respuesta empática: muestra interés en sus sentimientos, escucha activamente su versión de la historia sin juzgar y ayúdalo a explorar soluciones para manejar la situación. Ofrece consuelo y comprensión.

Situación 3. *Desafíos en el Deporte o Actividad Extracurricular.* Tu hijo enfrenta desafíos o frustraciones en su equipo deportivo o actividad extracurricular.

Respuesta empática: pregunta sobre la situación y los sentimientos que le generan. Valida sus esfuerzos y reconoce sus logros. Anima a hablar sobre sus experiencias y ofrécele apoyo emocional.

Situación 4. Conflicto Entre Hermanos. Dos de tus hijos están en desacuerdo y pelean.

Respuesta empática: escucha ambos lados de la historia, valida sus emociones y ayúdales a entender la perspectiva del otro. Fomenta la resolución de conflictos de manera pacífica y la empatía.

Situación 5. Cambios en la Rutina Familiar. La familia está experimentando cambios, como mudarse a una nueva casa.

Respuesta empática: aborda los sentimientos de ansiedad o incertidumbre, valida sus emociones y trabaja juntos para adaptarse a la nueva situación. Ofrece seguridad y apoyo emocional.

Situación 6. Momentos de Estrés. Tu hijo está experimentando estrés a nivel personal o académico.

Respuesta empática: permite que comparta sus preocupaciones, escuchándolo. Ofrece comprensión y colabora para la gestión del estrés y de las emociones.

Situación 7. Problemas de Salud: uno de tus hijos está enfermo.

Respuesta empática: brinda consuelo, escucha sus necesidades y preocupaciones, y ofrece apoyo emocional. Adáptate a sus necesidades durante el proceso de recuperación.

Situación 8. Momentos de Tristeza o Pérdida. La familia ha experimentado una pérdida o está pasando por un momento difícil.

Respuesta empática: ofrece consuelo, escucha con compasión y permite que cada miembro exprese sus emociones. Brinda apoyo emocional durante el duelo o dificultad.

Recuerda

- La empatía es una emoción necesaria para fortalecer el vínculo familiar y disminuir los conflictos.
- Para fomentar la empatía en los hijos, se pueden realizar actividades adaptadas a su edad.
- Mostrar empatía ayuda a que los hijos aprendan a serlo.
- Pasar tiempo de calidad en familia fortalece el vínculo y favorece el apoyo mutuo.
- Algunas actividades pueden ser al aire libre o en casa, lo importante es que participen todos los miembros de la familia.
- El tiempo de calidad se trata de dedicar cierto tiempo semanal a realizar actividades conjuntas placenteras.
- Las actividades familiares favorecen la comunicación, la colaboración y el sentido de pertenencia.