

Decálogo de parentalidad positiva :)



Colegio Profesional de
Psicología de Aragón



Asociación
Aragonesa de
Psicopedagogía

La vida de una persona comienza con sus primeros vínculos.

Una parentalidad positiva asegura un mayor bienestar en el presente y en el futuro de tus hijos e hijas.

La parentalidad positiva se refiere al comportamiento de padres y madres fundamentado en el interés superior del/la menor, que cuidan, desarrollan sus capacidades, no son violentos y ofrecen reconocimiento y orientación que incluyen el establecimiento de límites que permitan su pleno desarrollo*.

* De acuerdo con la definición acuñada en la Recomendación Rec (2006) 19 del Comité de Ministros del Consejo de Europa.

Vínculos¹ sanos a través del afecto



- Los niños y las niñas aprenden a **amar** según son amados/as. Mírale, deléitate, entiéndele, hazle saber que tienes interés y estás disponible.
- Haz que sienta **seguridad** y protección a través de tus muestras de cariño, desde un acompañamiento razonable, comprensivo y afectuoso.
- Recuerda que amar no es sobreproteger, cuida desde la **confianza** no desde el miedo.

Consciencia y autocuidado²



- Hazte consciente de tus **emociones** y manéjalas de manera saludable. No podemos educar ni cuidar si no estamos bien.
- Trátate bien, reconoce tus **capacidades** y acepta tus limitaciones.
- Permítete espacios para ti, para tu **descanso** y tu disfrute personal.

Acompañamiento³



- Presencia y permanencia, acomodando los tiempos y el modo a la edad y a la **necesidad** de tu hijo/a.
- Fomenta la autonomía y la exploración, proporciónale la ayuda suficiente favoreciendo la libertad para que se desenvuelva, transmitiendo **serenidad** en el proceso.
- Acoge sus emociones, nombrándolas, validándolas, ayudando a su **contención** o sostén según sea necesario.

Crecimiento⁴ compartido



- Eres un modelo para tus hijos e hijas. Tú experimentas cambios a la vez que ellos/as, es un **aprendizaje** conjunto e interactivo.
- Desarrolla la tolerancia a la frustración, procura disminuir la incertidumbre y enfoca las crisis como **oportunidades**.
- Asume que a veces te equivocarás, que habrá desencuentros, estos serán la ocasión para **aprender** a reparar y reencontrarse.

Trabajo⁵ en equipo



- La familia es la base de los **valores**, es el lugar donde aprendemos a compartir, colaborar, convivir y trascender los límites de lo individual. La crianza en red nos ayuda a formar equipo dentro de la sociedad.
- La **convivencia** democrática y la posibilidad de resolver problemas juntos/as favorece la responsabilidad compartida y el apoyo sentido.
- Todos/as deben colaborar en casa. Es importante llegar a **acuerdos** que contribuyan al desarrollo de sus capacidades.

Comunicación⁶



- Conocer cómo se sienten tus hijos e hijas es el primer paso para saber cuáles son sus **necesidades** y poder atenderlas.
- Promueve una comunicación asertiva, empática, evitando mensajes confusos, con espacios para la expresión y la **escucha activa**.
- Mantén los lazos de afecto y el **respeto** en las discusiones.

Límites⁷



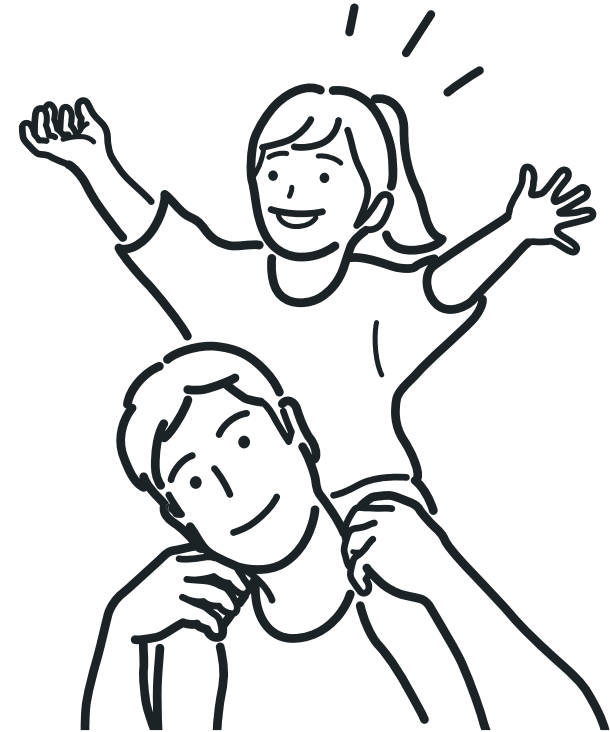
- Establece límites para ofrecerles seguridad. Las **normas** tienen que ser razonables, sencillas, estables y reparadoras.
- La agresión, el insulto, la amenaza o el grito no son eficaces ni adecuados para **educar**.
- Enfoca la **disciplina** como la unión del control y del amor.
- Es importante pautar **rutinas y hábitos** que organizan la vida diaria y que favorecen el desarrollo y el aprendizaje.

Reconocimiento⁸



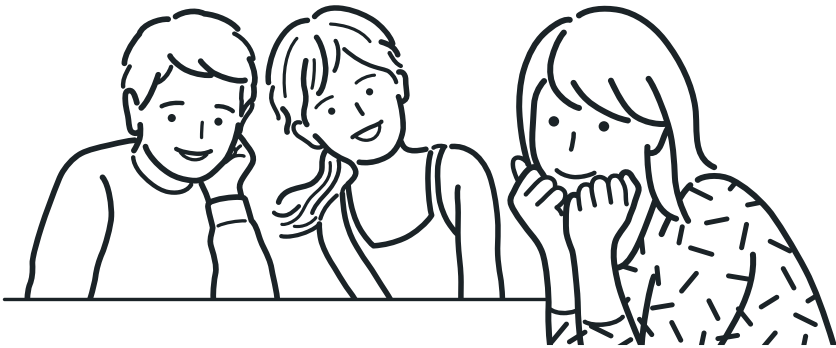
- Muestra interés por lo que hacen y **valora** sus iniciativas.
- Estimula y **apoya** el aprendizaje cotidiano y escolar, obsérvalas para conocer sus habilidades y sus dificultades.
- **Reconoce** el proceso y el esfuerzo, no solo la meta y el resultado. Evita desacreditar sus logros y hacerles sentir que no es suficiente con lo que hacen.

Disfrute⁹



- Programa tiempo para la **diversión** compartida y busca intereses comunes: deporte, cultura, naturaleza, ciencia...
- Interacciona a través del **juego**.
- Ríete con tus hijos e hijas, juega, abrázales y disfruta con ellos/as.

Clima¹⁰ familiar



- Crea un espacio y ambiente de protección y seguridad, desde una **convivencia** en armonía.
- Facilita un entorno basado en la confianza, el respeto y la **calidez**.
- Promueve **relaciones positivas** en el hogar, el eje será la responsabilidad parental basada en el afecto, el apoyo, la comunicación, el acompañamiento y la implicación en todas las áreas de la vida cotidiana.

Educar es una experiencia que enriquece a toda la familia :)

Una convivencia consciente, respetuosa y amable facilita el abordaje de los diferentes hitos que ocurren en las distintas etapas de la vida.

En todo camino hay variedad de terrenos y pendientes, la mejor manera de transitarlo es con la menor sobrecarga posible y un paso ajustado al grupo que camina unido.

A continuación, te ofrecemos unas posibles ideas para llevar a cabo cada uno de los puntos que hemos tratado en este decálogo de parentalidad positiva, pero seguro que a ti se te ocurren muchísimas más...

Algunas propuestas

1. Vínculos

Dedica un tiempo, antes de dar las buenas noches a tus hijos e hijas, para repasar el día en familia.

2. Consciencia y autocuidado

Ponte una alarma en el móvil todos los días para parar, respirar o mimarte.

3. Acompañamiento

Participa de manera activa en su vida escolar, infórmate y colabora en las actividades del centro.

4. Crecimiento

Pide perdón cuando te equivoques y reconoce tus errores, esto te ayudará a educar a tus hijos e hijas en valores.

5. Trabajo

Establece un día semanal para cocinar en familia (ej. cena de viernes noche con peli).

6. Comunicación

Genera espacios de diálogo en los que compartir inquietudes, experiencias y emociones (ej. durante las comidas, paseando, cocinando, jugando...).

7. Límites

Para establecer límites tienes que reducir tu enfado. Toma distancia, respira y asegúrate de tratar lo sucedido para buscar soluciones, no culpables.

8. Reconocimiento

Observa y halaga las veces que ayuda en casa o toma la iniciativa al hacer deberes, etc.

9. Disfrute

Dedica momentos para compartir actividades familiares sin tareas, teléfonos u otras personas.

10. Clima

Intenta dejar los problemas laborales, las crispaciones, los ruidos... en el felpudo de la entrada.

Si necesitas ayuda en la complicada
tarea de educar a tu hijo/a, cuenta
con **profesionales de la psicología.**



Colegio Profesional de
Psicología de Aragón

976 201 982
daragon@cop.es
www.coppa.es



Asociación
Aragonesa de
Psicopedagogía

976 759 551 / 691 695 765
aaps@psicoaragon.es
www.psicoaragon.es