



Competencias PARENTALES



Se definen como el saber-hacer o las capacidades prácticas que tienen las madres y los padres para cuidar, proteger y educar a sus hijos, y asegurarles un desarrollo suficientemente sano.

4 TIPOS



VINCULARES

Dirigidas a promover un estilo de apego seguro y un adecuado desarrollo socio-emocional en los niños y niñas. Implica trabajar la mentalización, sensibilidad, calidez e involucramiento parental.

FORMATIVAS

Dirigidas a favorecer el desarrollo, aprendizaje y socialización de los niños/as. Implica trabajar la estimulación del aprendizaje, ser una orientación y guía, estableciendo una disciplina positiva.

PROTECTORAS

Dirigidas a cuidar y proteger a mis hijos, satisfaciendo sus necesidades básicas del desarrollo, resguardando su integridad física, emocional y sexual y garantizando sus derechos.

REFLEXIVAS

Permiten pensar acerca del ejercicio de la parentalidad, autoevaluar mi propia forma de crianza de acuerdo a la etapa del desarrollo de mis hijos/as, generar espacios de autocuidado y retroalimentación útil para mejorar otras áreas de mi competencia como ma-padre.



¿Qué es la crianza respetuosa?

Es una forma de abordar el ejercicio parental que considera al niño como una persona con los mismos derechos de un adulto y cuyas bases fundamentales son el amor, el respeto y los límites no punitivos.



12 REGLAS DE CRIANZA RESPETUOSA

1. Establecer rutinas, guías y límites claros acordes a la edad.
2. Hacer tratos simples.
3. Elegir las batallas.
4. Establecer normas negociables y no negociables acordes a la edad.
5. Usar instrucciones claras, planteadas de forma positiva y respetuosa.
6. Usar recordatorios simples.
7. Dar opciones acotadas.
8. Usar elogios, incentivos y premios.
9. Tener un plan y seguirlo: ser consistente y consecuente. Pedir disculpas cuando sea necesario.
10. Pedir disculpas cuando sea necesario.
11. Anticipar y prevenir situaciones difíciles y cambios.
12. No temer a decir que "NO".



PARA PONER EN PRÁCTICA



en el hogar



ESTABLECIENDO LÍMITES Y REGLAS con amor

1. Que el premio o correctivo sea inmediato.
2. Que sea coherente, es decir que siempre se aplique un tipo de corrección, o por otra parte que el premio que se le entrega sea relacionado con la acción positiva o correctiva que desarrolló.
3. Que sea proporcionado, es decir ante un gran logro un gran premio, ante una falta leve, un castigo leve.
4. Que sean naturales; para que el niño no se acostumbre a pedir cosas o transar bienes por buenas conductas, los premios a las buenas acciones pueden ser caricias, abrazos, paseos, tiempo con él o ella.

¡¡Apuesta por calidad y cantidad!!

PASOS PARA UNA ADECUADA REGULACIÓN EMOCIONAL Y CONDUCTUAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS

1. APROXIMARSE AL NIÑO DE MODO CALMADO
2. PONERSE FÍSICAMENTE A LA ALTURA DEL NIÑO
3. INTENTAR REALIZAR ESTRATEGIAS PARA CALMARLO, COMO POR EJEMPLO:
 - *CONTACTO FÍSICO
 - *ACOMPANAR, NO DEJAR SOLO
 - *REFLEJO AFECTIVO (VERBALIZAR LA EMOCIÓN QUE SIENTE)
4. DISTRAER Y REDIRIGIR LA ATENCIÓN DEL NIÑO
5. APLICAR EDUCACIÓN EMOCIONAL



¿CÓMO PRACTICAR LA EDUCACIÓN EMOCIONAL?

1. Reflejar, conectar y verbalizar la emoción surgida en el niño con su comportamiento.
2. Reflexionar o mostrar las consecuencias de su conducta
3. Guiar en la búsqueda de otras soluciones o alternativas
4. Establecer rutinas, guías y límites claros
5. Hacer tratos simples
6. Refuerzo y atención positiva
7. Aplicar estrategias de autorregulación: contar, respiraciones, parar e ir a un lugar tranquilo por un corto tiempo y luego pensar en una solución.

