



# **GUÍA PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS EMOCIONALES , EDUCATIVAS Y PARENTALES**

**Material editado por el Ministerio de Sanidad y Política  
Social de España y adaptado por los Servicios Sociales  
del Ayuntamiento de Madrigueras**

\*\*\*\*\*

**Ayuntamiento de Madrigueras  
Concejalía de Asuntos Sociales  
-Plan Concertado de Servicios Sociales Básicos -**



## **1º.- CÓMO SON NUESTROS HIJOS E HIJAS DEPENDIENDO DE LA EDAD QUE TENGAN . Características de la etapa evolutiva y de desarrollo de los/las hijos/as**

.- Los hijos e hijas van cambiando su comportamiento según su edad. Nuestros hijos/as suelen tener comportamientos parecidos a los de otros niños/as de su misma edad, aunque cada uno/a tenga también sus propias características

.- Es importante conocer qué pueden hacer y qué no pueden hacer nuestros hijos/as según la edad que tengan, para no exigirles ni por encima ni por debajo de sus posibilidades.

.- Cuando los padres y madres esperan de sus hijos/as los comportamientos propios de su edad, están mostrando que les respetan y les enseñan a respetar también a sus padres y madres . Con esto se fomenta el respeto mutuo desde que son pequeños.

## **2º.- CÓMO COMPRENDER EL COMPORTAMIENTO DE LOS HIJOS E HIJAS. Necesidad de atención , respeto, afecto y reconocimiento**

.- Todas las personas necesitan respeto, atención, afecto y reconocimiento de los demás para sentirse valoradas y aceptadas. Los hijos/as necesitan que sus padres y madres les respeten y les den atención, afecto y reconocimiento para sentirse valorados y aceptados por ellos

.- Cuando los hijos/as notan que sus padres y madres no les atienden y respetan como ellos esperan, pueden tener comportamientos de llamar la atención como discutir, reñir, provocar conflictos, etc... Cuando los hijos/as quieren llamar la atención con comportamientos negativos, conviene que los padres y madres no reaccionen en ese mismo momento y les presten atención un poco más tarde, en cuanto vean en ellos una actitud más positiva y de colaboración

.- Es importante que los hijos/as vean que cuando se portan de manera inadecuada , sus padres y madres no les prestan atención y que sí lo hacen cuando colaboran. Ello les ayudará a aprender a regular mejor su comportamiento y a tolerar su frustración.

.- Conviene dedicar cada día algunos momentos a relajarse y a pensar en los aspectos positivos de uno mismo y de lo que nos rodea. La técnica de la relajación puede ayudar a los padres y madres a desarrollar habilidades de autorregulación emocional y de tolerancia a la frustración para afrontar adecuadamente los momentos de desánimo .



### **3º CÓMO SENTIRNOS BIEN Y SEGUROS COMO PADRES Y MADRES. Autoestima y asertividad en los padres y madres**

.- Todos y todas necesitamos sentirnos seguros/as y confiar en nosotros/as mismos/as . Con ello podemos afrontar mejor lo que nos sucede cada día . Los padres y madres necesitan confiar en sí mismos/as para educar a sus hijos/as

.- La seguridad y la confianza en uno/a mismo/a va construyendo la autoestima y la valoración adecuada . Para valorarnos adecuadamente necesitamos aceptar tanto nuestras virtudes como nuestras limitaciones e imperfecciones. Esto nos ayuda a construir el equilibrio emocional

.- Los padres y madres , sin quererlo, pueden cometer algunos errores al educar a sus hijos/as y conviene que entiendan que estos errores pueden servir para aprender a través de ellos

.- Educar a los hijos/as es complejo, por eso, además de dedicación los padres y madres necesitan también aprender a estar a gusto consigo mismos, a sentirse seguros y confiados en sus propias habilidades. Esto les ayuda a transmitir a sus hijos e hijas seguridad y confianza y a crear una convivencia familiar sosegada, donde se puede fomentar la aceptación y el respeto

### **4º CÓMO CONSEGUIR QUE NUESTROS HIJOS E HIJAS SE SIENTAN BIEN Y CONFÍEN EN NOSOTROS Y EN SÍ MISMOS. Autoestima y asertividad en los hijos/as**

.- En el desarrollo de la autoestima de los niños/as influye lo que ven y escuchan que se dice sobre ellos, sobre sus capacidades y sobre sus posibilidades de conseguir logros y metas. Desde que son pequeños, hemos de ayudar a los niños/as a que aprendan a aceptar tanto sus virtudes como sus limitaciones para que desarrollen una valoración y autoestima adecuada sobre sí mismos

.- Los niños y niñas cometen errores y sus padres y madres han de entender que son oportunidades para aprender, para aceptar la frustración y para desarrollar habilidades personales. No siempre tenemos que pensar que estos errores son fracasos de los niños/as .

.- Los niños/as igual que los adultos, suelen colaborar más y portarse mejor cuando sienten que se les acepta y que se les reconoce lo que hacen. A veces los pequeños se portan de modo inadecuado para llamar la atención de sus padres y madres porque necesitan reconocimiento, respeto y aceptación.

.- Podemos utilizar con nuestros hijos e hijas, el lenguaje positivo y motivador, gestual, paraverbal y verbal, para fomentar su autoestima y su comportamiento cooperativo. Este lenguaje les transmite que son aceptados porque reconoce sus aportaciones y contribuciones. También les ayuda a sentirse respetados.

.- Es importante saber relajarse incluso en los momentos de mayor tensión para poder utilizar bien el lenguaje positivo y motivador con los hijos/as, sobre todo en los momentos en que éstos están más desanimados. Cuando los padres y madres son capaces de autorregular su propio comportamiento, sus hijos/as aprenden también, por imitación, a autorregularse



## **5º CÓMO ESCUCHAR Y PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO PARA ENTENDERNOS MEJOR . Escucha activa y empatía**

.- Cuando nos comunicamos con otras personas esperamos que nos escuchen y nos entiendan. Cuando nuestros hijos/as quieren contarnos algo y ven que les escuchamos con interés , sin interrumpirles ni corregirles y sin hacer otras cosas a la vez , se sienten atendidos y respetados

.- Cuando los padres y madres escuchan a los hijos e hijas, éstos aprenden a escuchar también a los primeros y a respetar lo que les dicen . Cuando vemos que las personas entienden lo que sentimos cuando estamos tensos, solemos relajarnos

.- Es importante que los padres y madres muestren a sus hijos/as que entienden cómo se sienten, sobre todo, si están pasando por un momento desagradable o tienen que superar alguna frustración. Para ello podemos utilizar frases como la siguiente de escucha activa : “ *parece que te sientes... porque...* ”

.- Escuchar a los hijos/as no significa necesariamente estar de acuerdo con todo lo que dicen. Conviene escucharlos para saber cómo piensan y lo que les sucede ; esto les ayuda a sentirse mejor consigo mismos al notar que se les atiende

## **6º CÓMO EXPRESARNOS DE MANERA POSITIVA Expresión de sentimientos y opiniones**

.- Cuando nos comunicamos con otras personas conviene fijarnos en lo que decimos y en cómo lo decimos para no transmitir mensajes que molesten . En general, las personas damos más importancia a cómo nos dicen las cosas que a lo que realmente nos dicen. Los hijos/as también y por eso necesitamos controlar cómo nos comunicamos con los demás y en concreto con ellos/as

.- Los gestos del cuerpo, de la cara y de las manos, el tono de voz, el volumen, la entonación, las palabras que se utilicen, etc... influyen mucho en lo que las personas y los hijos/as entienden sobre lo que decimos y en la intención con que creen que decimos las cosas. Esto influye en cómo se sienten y en cómo reaccionan ante nosotros .

.- Para ayudar a los hijos e hijas a sentirse bien consigo mismos y con sus padres y madres, podemos utilizar el lenguaje positivo y motivador, utilizando palabras que expresen sentimientos.

.- Los mensajes “ yo ”, nos ayudan a hacer ver a nuestros hijos/as cómo nos sentimos con su comportamiento y a que entiendan que todos necesitamos ser respetados. *Ejemplos: “ yo me siento molesto cuando no me escuchas” “me siento mal cuando subes el tono de la voz”* . Los mensajes “ yo ” , ayudan a las personas a comprenderse unas a otras y pueden ser útiles para resolver conflictos entre ellas. Cuando los padres y madres utilizan este tipo de mensajes con sus hijos/as , éstos también aprenden a utilizarlos a través de la imitación



## **7º CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS PARA QUE PUEDAN RESOLVER SUS PROPIOS PROBLEMAS. Apoyo parental a los hijos/as para la resolución de problemas**

.- Cada día surgen situaciones sobre las que necesitamos tomar decisiones o resolver problemas . Desde que los niños y niñas son pequeños/as , los padres y madres suelen tender a hacer por ellos algunas tareas o a resolverles determinados problemas que podrían resolver por sí mismos según su edad.

.- Cuando los niños/as van resolviendo desde pequeños tareas o problemas propios de su edad, van aprendiendo a desarrollar habilidades de resolución de problemas, responsabilidad, autoestima y autonomía personal .

.- Los padres y madres pueden ayudar a sus hijos/as desde pequeños a resolver sus propios problemas utilizando el método de exploración de alternativas. (*identificar el problema, proponer alternativas de solución, ver lo bueno y lo malo de cada una de ellas, elegir finalmente una de las alternativas, ponerla en práctica y evaluar si funciona*)

.- Es importante que al utilizar el método de exploración de alternativas, tanto las alternativas de solución como la manera de ponerlas en práctica sean propuestas por los propios hijos/as y matizadas, si es el caso, por los padres y madres cuando sea necesario

## **8º CÓMO LLEGAR A ACUERDOS CON NUESTROS HIJOS/AS . Procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos entre padres, madres e hijos/as.**

.- A medida que los hijos/as van creciendo, aumenta su capacidad para decidir y actuar de manera cada vez más autónoma y esperan que sus padres y madres tengan en cuenta sus opiniones y decisiones, las acepten y las respeten

.- Sin embargo, no siempre las decisiones y comportamientos de los hijos/as son del agrado de sus padres y madres y ello puede dar lugar a discusiones y conflictos entre ellos . Un modo adecuado de resolver estos conflictos es utilizando el método “ *ganar y ganar*” en procesos de negociación. Con este método se ponen en práctica la escucha activa, los mensajes “yo” y la exploración de alternativas hasta encontrar una solución que sea adecuada para todas las partes.

.- Pasos a seguir al utilizar el método “ *ganar y ganar*”

- Identificar el problema entre las partes ( padres y madres e hijos/as)
- Proponer soluciones por las partes y elegir una que sea adecuadas para todos
- Decidir qué va a hacer cada parte para poner en práctica esa solución y las consecuencias que se aplicarán si alguna de las partes no cumple con lo acordado. Estas consecuencias han de ser proporcionadas y lógicas a la solución que se está tratando .
- Poner en práctica la solución y analizar cómo está funcionando. Si es necesario, hacer ajustes



## **9º CÓMO MEJORAR EL COMPORTAMIENTO DE NUESTROS HIJOS/AS Y FOMENTAR SU AUTORREGULACIÓN CON LÍMITES, NORMAS Y CONSECUENCIAS. Disciplina para fomentar la autorregulación del comportamiento en los hijos e hijas.**

.- Todos queremos conseguir lo que nos gusta y lo que es importante para nosotros/as; nuestros hijos e hijas, también. No siempre podemos conseguir lo que queremos y esto nos causa enfado, decepción y frustración; a nuestros hijos/as , también.

.- Necesitamos enseñar a nuestros hijos/as cómo comportarse cuando no consiguen lo que quieren; para ello, el padre y la madre de cada niño/a deben ponerse de acuerdo en cómo hacerlo

.- Como adultos, sabemos que los niños/as imitan nuestro comportamiento y también imitan lo que hacemos cuando no conseguimos lo que queremos. Por eso, es importante controlarnos

.- Es importante establecer normas en la familia para saber cómo tenemos que comportarnos y lo que está y no está permitido hacer. Necesitamos ser claros al poner y comentar las normas. También necesitamos pensar en las consecuencias que se aplicarán si no se cumplen las normas y asegurarnos de que sean proporcionadas a la edad que tengan los niños/as

.- Cuando los niños y niñas son muy pequeños/as, los padres y madres suelen decidir las consecuencias que se van a aplicar, como los castigos y los premios. , pero cuando los hijos/as van creciendo, conviene comentar e incluso decidir con ellos, cuando se pueda, lo que se va a hacer para que lo sepan de antemano, lo acepten mejor y se responsabilicen de su propio comportamiento

.- Es importante que las consecuencias están relacionadas con el comportamiento que se quiere controlar y que los hijos/as las vean razonables. Las consecuencias dan mejor resultado cuando se aplican con seguridad y con mucho respeto .

