

Potenciando mis habilidades parentales y marentales Guía práctica



CAPÍTULO I COMPETENCIAS VINCULARES

Material elaborado por Wudman Arancibia y Romina Vera Psicólogas en formación
Clínica Psicológica U. Autónoma de Chile, Temuco.



Bienvenidas y bienvenidos

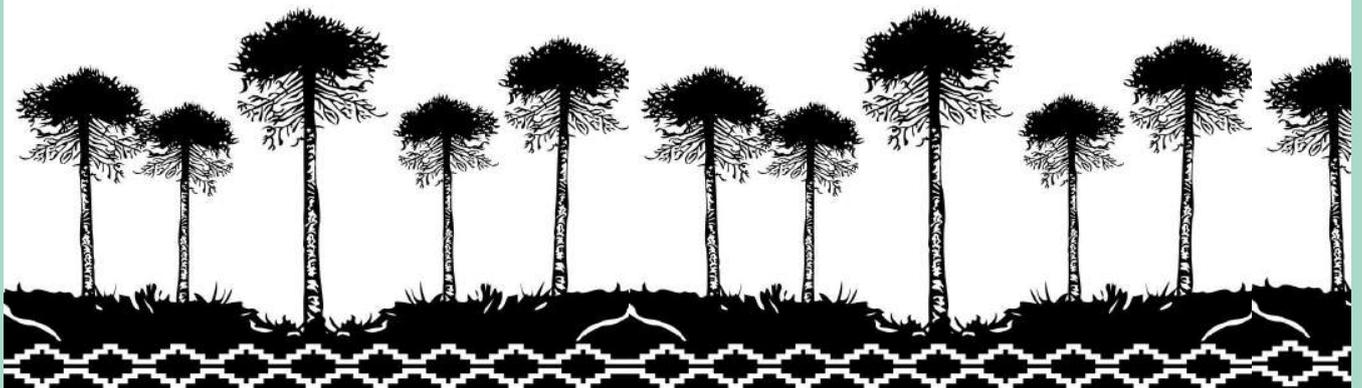
Les damos la bienvenida a
esta guía práctica
preparada con mucho
cariño, queremos
invitarlas/os a ser partícipe
de esta y que pueda ser un
gran aporte para ustedes
en esta gran labor de
cuidar.



Objetivos

El capítulo N°1 de la guía introduce a las competencias marentales y parentales, profundizando en la primera habilidad: la *Competencia Vincular*.

Se describirán los cuatro componentes de esta competencia, junto con sugerencias prácticas que le invitamos a practicar para un óptimo desarrollo socioemocional del niño/a o adolescente. Más adelante encontrará actividades lúdicas para realizar en conjunto orientadas a fortalecer sus habilidades como cuidadora/or y el desarrollo socioemocional del niño/a o adolescente.



¿QUÉ SON LAS COMPETENCIAS PARENTALES?

Son las capacidades prácticas que tienen las madres, padres, cuidador/a, o adulto/a responsable para cuidar, proteger y educar a sus hijos, asegurándole al niño/a o adolescente, un desarrollo suficientemente sano.

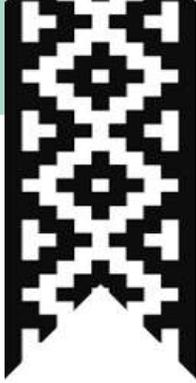




CAPÍTULO I

COMPETENCIAS VINCULARES

La competencia parental vincular se define como el conjunto de habilidades, conocimientos, y prácticas cotidianas de crianza, dirigidas a promover un estilo de apego seguro y un adecuado desarrollo socioemocional en el niño/a y adolescente



COMPONENTES

COMPETENCIA VINCULAR



Mentalización



Sensibilidad parental



Calidez emocional



Involucramiento parental

EN LOS DISTINTOS ASPECTOS DE LA VIDA COTIDIANA
DEL NIÑO/A O ADOLESCENTE



MENTALIZACIÓN

Es la capacidad de la madre, padre, cuidador/a, o adulto/a responsable de tratar al niño/a o adolescente como una persona aparte y única, que tiene sus propios sentimientos, deseos e intenciones, y con la capacidad de razonar acerca de sí mismo y los demás (Vargas, Nelson, Morales, et.al, 2016).



Practique el comprender y atender a las necesidades sociales, emocionales y cognitivas que presente el niño/a adolescente.



Atender a las necesidades personales del niño/a adolescente, le ayudará a tener una interacción mucho más efectiva.



SENSIBILIDAD PARENTAL

Capacidad la madre, padre, cuidador/a, o adulto/a responsable para captar, comprender, interpretar y dar una respuesta adecuada a las señales del niño/a o adolescente (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978).



Antes de responder a su hija/o sintonice emocionalmente con ella/él.



Sintonizar es conectarse con los intereses, foco de atención y capacidades de su hija/o.



Lea estas señales y responda de manera sensible o estimulante según la situación.



CALIDEZ EMOCIONAL



La calidez humana es el cariño y el afecto que la madre, padre, cuidador/a, o adulto/a responsable muestran hacia el niño/a o adolescente y se relaciona a la empatía, ya que implica pensar y sentir en la manera en que niño/a o adolescente lo hace



Sintonice emocional y cognitivamente con su hijo/a o adolescente, expresándole cariño y afectividad en todo momento



Ante emociones más difíciles de sentir como el miedo, ira, o tristeza contenga y refleje la emoción al niño/a o adolescente



Refleje la emoción en expresiones como "sientes miedo", "estás enojado" o "estás triste".



Contenga y muestre disponibilidad emocional en expresiones como: "Veo que estás (emoción), ¿Puedo ayudarte en algo?... estaré aquí para lo que necesites"



INVOLUCRAMIENTO PARENTAL

Se refiere a la participación activa de la madre, padre, cuidador/a, o adulto/a responsable en las distintas actividades que son esenciales para la niña o niño, por ejemplo, ser partícipe del aprendizaje del niño/a o adolescente en la escuela.



Pregunte al niño/a o adolescente aquellas cosas que le gusta realizar, conózcale, e identifique que cosas son de su interés.



Identifique aquellos temores e inseguridades del niño/a o adolescente para acompañarlo y brindarle herramientas para enfrentarlos

Practique su competencia vincular



MENTALIZANTE

- ✓ En situaciones de conflicto, antes de actuar reflexione y respóndase: ¿Qué necesita mi hija/o de mí? ¿Qué necesito yo de ella/él?

SENSIBILIDAD PARENTAL

- ✓ Cuando su hija/o le cuente, muestre o enseñe algo, demuestre interés por esa emoción, idea o actividad.

CALIDEZ EMOCIONAL

- ✓ Al interactuar con su hija/o muestre apoyo, comprensión, afecto y calidez.

INVOLUCRAMIENTO PARENTAL

- ✓ Junto a su hija/o registren 5 momentos que disfrutaran estando juntos.



CONFIANZA A CIEGAS

Objetivo: Aumentar el nivel de confianza en los miembros de la familia.

Material: Pañuelo.

Instrucciones: Vendar los ojos de un integrante de la familia y hacer un círculo con los demás tomados de la mano, pedirle que se balancee hacia todos sus extremos y que los integrantes de la familia lo lancen de un lado a otro.

En otro momento, vendar los ojos a uno o dos integrantes de la familia y darles instrucciones mientras están con los ojos vendados para que lleve cosas de un lugar a otro: por ejemplo, servir agua en vasos y entregarle a la otra persona con los ojos vendados. Deberá tener en cuenta las limitaciones que tengan los miembros de la familia para no contribuir negativamente en la frustración.

REFLEXIONES DE LA ACTIVIDAD



1. ¿Cómo se sintieron?

2. ¿Cómo cree que benefició esta actividad a su familia?

3. ¿Qué dificultades encontró mientras realizaba la actividad?



ANELEY DICE

Objetivo: Obedecer las consignas dadas por quien asume el rol de Aneley.

Material: Ninguno.

Instrucciones: Se selecciona quién va a desarrollar el rol de Aneley, posteriormente, Aneley dará las indicaciones a seguir ejemplo:

Aneley dice levanten las manos, acto seguido todos en la familia levantan las manos.

Aneley deberá tener en cuenta las limitaciones que tengan los miembros de la familia para no contribuir negativamente en la frustración.

REFLEXIONES DE LA ACTIVIDAD



1. ¿Cómo se sintieron?

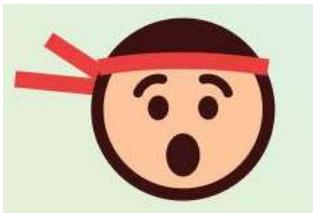
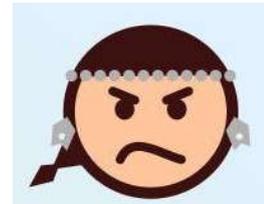
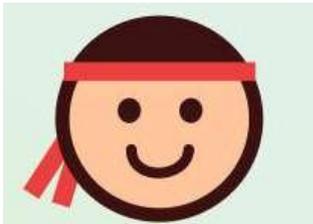
2. ¿Cómo cree que este juego benefició a su familia?

3. ¿Qué dificultades encontró mientras realizaba la actividad?



EXPRESIÓN EMOCIONAL

Objetivo: Expresar emociones acorde a las imágenes observadas.



Instrucciones: Junto a tu familia interpreta y describe cada una de las expresiones faciales presentadas en las imágenes.

REFLEXIONES DE LA ACTIVIDAD



1. ¿Cómo se sintieron?

2. ¿Con cuál de esas emociones usted más se identifica?

3. ¿Puede cambiar de un estado de ánimo a otro con facilidad?

4. ¿Qué tan fácil es para usted expresar sus emociones?



**Muchas gracias por darse
la oportunidad de
fortalecer sus
competencias parentales y
parentales. Sin duda, esto
irá en directo beneficio de
usted como cuidador/a, del
desarrollo socioemocional
de niños/as o adolescentes
y su relación.**





Bienvenidas y bienvenidos

Les damos la bienvenida
al segundo capítulo de
esta guía práctica para el
fortalecimiento de sus
habilidades parentales
como cuidadoras y
cuidadores.



Objetivos

El capítulo N°2 de la guía profundiza en la segunda habilidad parental que reforzaremos a continuación: la *Competencia Formativa*.

Se describirán los cuatro componentes de esta competencia, junto con sugerencias prácticas y actividades que podrá realizar para fortalecer sus habilidades como cuidadora/or y el desarrollo socioemocional de la niña/o o adolescente.





CAPÍTULO II

COMPETENCIA FORMATIVA

Se definen como el conjunto de conocimientos, habilidades y prácticas cotidianas de parentalidad y crianza dirigidas a favorecer el desarrollo, aprendizaje y socialización de los niños, niñas y adolescentes.



COMPONENTES

COMPETENCIA FORMATIVA



Estimulación del Aprendizaje



Orientación y guía



Disciplina positiva



Socialización



ESTIMULACIÓN DEL APRENDIZAJE

Es la capacidad de la madre, padre, cuidador/a, o adulto/a responsable de enseñar. Permite estimular el aprendizaje y lograr que este sea más eficiente con el menor esfuerzo.



Pídale a personas que consideren que son referentes positivos y que se interesen por su hija/o, ya sean tíos, abuelos o primos encargados del cuidado infantil, que estimulen a la niña/o al aprendizaje continuo.



Mantenga una actitud positiva con respecto a la escuela y el aprendizaje.



ORIENTACIÓN Y GUÍA

Es aquella capacidad que tiene la madre, padre, cuidador/a, o adulto/a responsable para entregar herramientas adecuadas al niño, niña o adolescente, de tal manera que sea capaz de desenvolverse de forma eficaz en la vida.



Apóyelo en las distintas elecciones que haga feliz y que promueva el bienestar de su hija/o.



Bríndele su orientación en algún tema que desconozca y que quiera aprender su hija/o.



Muéstrele a su hija/o el abanico de posibilidades y alternativas que existen ante una determinada tarea y/o situación desfavorable que experimente.



DISCIPLINA POSITIVA



La disciplina positiva trata de que la madre, padre o cuidador responsable entienda aquellas conductas inadecuadas en la niña/o, y que a su vez, promueva actitudes positivas hacia ellos.



Destacar las buenas conductas y los logros de la niña, niño o adolescente.



Enseñar a los niños autocontrol y responsabilidad.



Usar el diálogo y no el castigo como método de formación en la niña/o. Tratar de llegar a acuerdos.



SOCIALIZACIÓN

Se refiere a la forma de actuar de la madre, padre, cuidador/a, o adulto/a responsable en diferentes situaciones de la vida.



Se recomienda hablar con el niño, niña o adolescente de una manera clara y moderada ante una determinada situación que esté ocurriendo.



Acostumbrarse a charlar con la niña/o sobre lo que pasa en el colegio, de su relación con amigos y compañeros, profesores y tutores.



Prestar mucha más atención a las conductas positivas de su hija/o.

Practique su competencia formativa



Ahora las/os invitamos a practicar en su cotidiano las siguientes actividades junto a sus hijas/os, nietas/os, sobrinas/os y los demás miembros de su hogar, con el fin de fortalecer sus habilidades como cuidadora/or y sus lazos dentro del hogar para un mejor desarrollo socioemocional de la niña/o o adolescente.



IDIOMA DE LA TIERRA

Objetivo: Fomentar habilidades cognitivas como atención y memoria mediante el traspaso de aprendizajes intergeneracionales para aumentar el sentido de pertenencia en el hogar.

Material: Saber palabras en Mapudungun (y su significado en caso de mayor dificultad). El juego requiere mínimo dos personas.

Instrucciones: Cada persona deberá decir en voz alta una palabra en Mapudungun. Los jugadores deben estar muy atentos para recordar las palabras dichas por los jugadores anteriores para cuando sea su turno pueda repetir las palabras dichas por el jugador anterior y agregar una nueva palabra, a modo de que se forme una cadena de palabras.

Cuando una persona olvide una palabra o repita alguna, habrá perdido. Pueden repetir el juego.

Si quieren mayor dificultad la palabra puede ser acompañada con su significado en español, por ejemplo: (1). Antu = Sol (2). Antu = Sol, Co = Agua (3). Antu = Sol, Co = Agua, Quille = lágrimas ... y así sucesivamente con el jugador (4), (5) etc.

REFLEXIONES DE LA ACTIVIDAD



1. ¿Cómo se sintieron?

2. ¿Cómo cree que benefició esta actividad a su familia?

3. ¿Cuál es la importancia de compartir nuestros aprendizajes ancestrales?



DISCIPLINA SIN QUILLE

Objetivo: Favorecer la disciplina positiva con estrategias para utilizar en momentos difíciles.

Instrucciones:

Negocie con su niña/o o adolescente: "Entiendo que... (quieres jugar/ no tienes ganas) pero ahora es momento de hacer tus tareas, luego de esto, tendrás tiempo para divertirte/descansar" o "Necesito que ahora _____ y luego podemos/puedes _____".

Expresa la conducta negativa de forma positiva: "No le pegues a tu hermano" suena diferente a "Eso no es un juego, a tu hermano le duele y hace daño, ¿Qué otra cosa puedes hacer?".

Valide sus emociones y necesidades: "Entiendo que no quieres hablar, estaré aquí para lo que necesites". Luego pueden retomar la conversación cuando ambos estén en condiciones de hacerlo.

REFLEXIONES DE LA ACTIVIDAD



1. ¿Cómo se sintió practicando estas nuevas y desafiantes formas de respuesta ante situaciones difíciles?

2. ¿Cómo cree que benefició esta actividad a su familia?

3. ¿Qué cosa diferente noté en mi y en mi niña/o o adolescente al responder de esta nueva manera?



TRANSMITIENDO SABERES

Objetivo: Generar espacios de vinculación para traspasar enseñanzas, valores y habilidades relevantes que beneficiarán a la niña/o y adolescente.

Instrucciones: Regálese un momento para hacer parte a la niña/o y adolescente de las actividades y responsabilidades que realiza como adulta/o:

- Invite a la niña/o y adolescente a compartir con usted mientras realiza dicha actividad.
- Mientras realiza la actividad cuénteles los beneficios que ha obtenido mediante dicha labor.
- Puede conversar cómo aprendió esa labor.
- Traspase esa enseñanza: mientras realiza la actividad instruya, muestre cómo lo hace y luego invite al niña/o y adolescente a realizar la actividad con su ayuda.

REFLEXIONES DE LA ACTIVIDAD



1. ¿Cómo se sintió enseñando una nueva habilidad, actividad, destreza o conocimiento?

2. ¿Qué nota de diferente en su niña/o y adolescente luego de implicarlo en esta actividad cotidiana?

3. ¿Qué beneficios me traerá el compartir mis saberes?

4. ¿Qué beneficios le traerá a la niña/o y adolescente o familia compartir mis saberes?



QUIERO CONOCERTE

QUIERO CONOCERTE
CONOZCO TU ALEGRÍA,
TU SUFRIMIENTO, TU RISA.
QUIERO NACER,
PARA ESTAR EN TUS BRAZOS
DESEO TUS MANOS CARIÑOSAS
EN MI ROSTRO.

QUIERO CONOCER
TU AMOR INFINITO
QUIERO MIRAR TU ROSTRO
QUIERO APRENDER TUS PALABRAS.

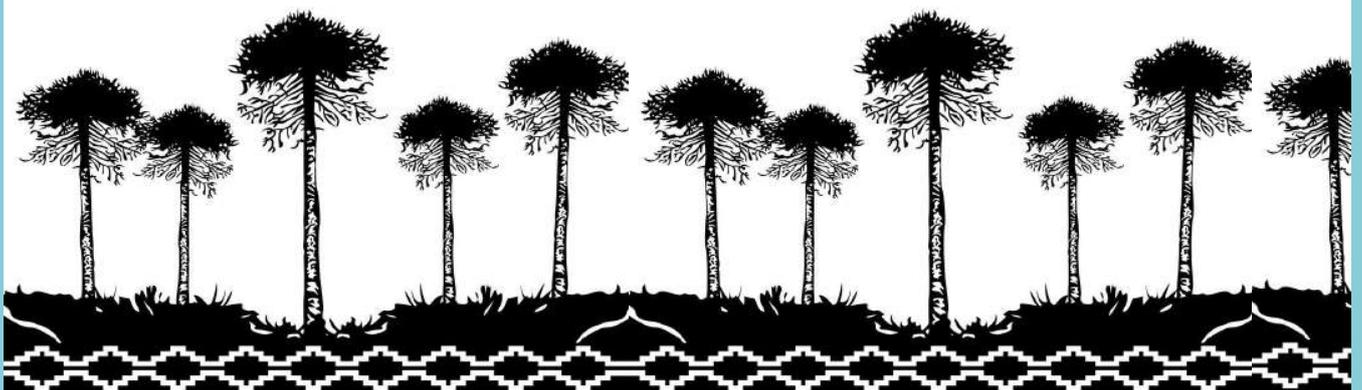
VICTOR CARILAF.



Objetivos

El capítulo N°3 de la guía introduce a las competencias parentales y parentales, profundizando en la cuarta habilidad: *Competencia Protectoras*.

Se describirán los cuatro componentes de esta competencia, junto con sugerencias prácticas que le invitamos a practicar para un óptimo desarrollo socioemocional del niño/a o adolescente.

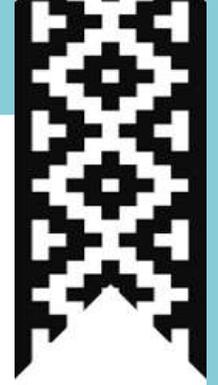




CAPÍTULO III

COMPETENCIAS PROTECTORAS

La competencia parental protectora se define como el conjunto de conocimientos, habilidades y prácticas cotidianas de parentalidad y crianza dirigidas a cuidar y proteger adecuadamente a los niños y niñas y adolescentes.



COMPONENTES

COMPETENCIA PROTECTORA



Garantías de seguridad



Cuidado de necesidades básicas



Organización de la vida cotidiana



Búsqueda de apoyo social



GARANTÍAS DE SEGURIDAD

Los padres, madres, cuidadores y adultos responsables deben garantizar seguridades al niño, niña o adolescente, ya sea seguridad física, emocional y psicosexual, todos ellos en los distintos niveles de desarrollo del niño/a.



Es importante que el niño, niña o adolescente conozca cuales son los derechos de los niños, en especial lo que decreta la Convención sobre los Derechos del Niño.



Atender y garantizar protección al niño, niña o adolescente ante alguna vulneración de derechos, ya sea algún tipo negligencia, maltrato y/o abuso.



CUIDADO DE NECESIDADES BÁSICAS

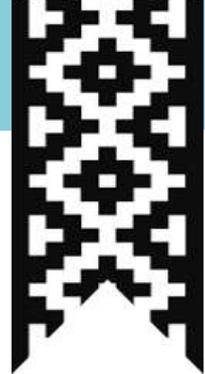
Se refiere a la provisión de cuidados cotidianos que ofrece la madre, padre, cuidadora/a o adulto responsable para satisfacer las necesidades básicas del niño/a o adolescente.



Entregar al niño una buena alimentación, refugio, protección, además de vivir en un ambiente limpio y seguro, así como recibir el cariño y el cuidado de sus padres y de quienes lo rodean, todo esto para que el niño/a o crezca y se desarrolle de una manera adecuada.



ORGANIZACIÓN DE LA VIDA COTIDIANA



Son aquellas condiciones que reducen la presencia de estrés en el desarrollo del niño/a, de tal manera que este cuente con ciertos ámbitos de responsabilidad y de rutina en su vida.



Es importante que el niño/a establezca rutinas y pautas de organización, ya sea en cuanto a los horarios para ir a su establecimiento educacional, como en sus horarios de aprendizaje desde casa.



El niño/a forma parte de la familia y debe asumir responsabilidades de acuerdo a su edad y capacidad. Es por ello, que es de vital importancia que los niños/as puedan colaborar junto a los padres en actividades que mantengan el orden de la casa.



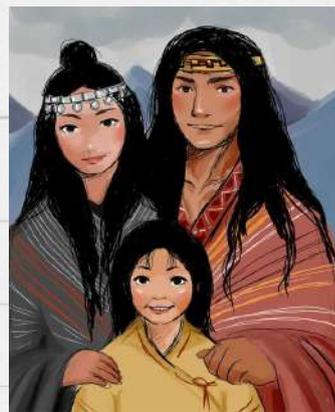
BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL

Es aquella capacidad que tiene la madre, padre, cuidador/a, o adulto/a responsable para buscar apoyo social en los distintos momentos de la crianza del niño, niña o adolescente, tales como el apoyo emocional, instrumental y económico.



En caso de que el niño/a requiera apoyo escolar, psicológico, médico, económico, etc., ante una determinada situación de vulneración, es de vital importancia recurrir a las diferentes redes de apoyo que existen en nuestro país, en donde diferentes profesionales pueden brindar su apoyo, contención y tratamiento según sea el caso.

Practique su Competencia Protectora

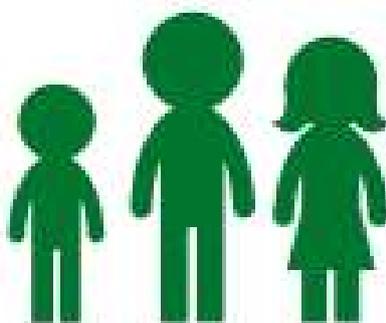
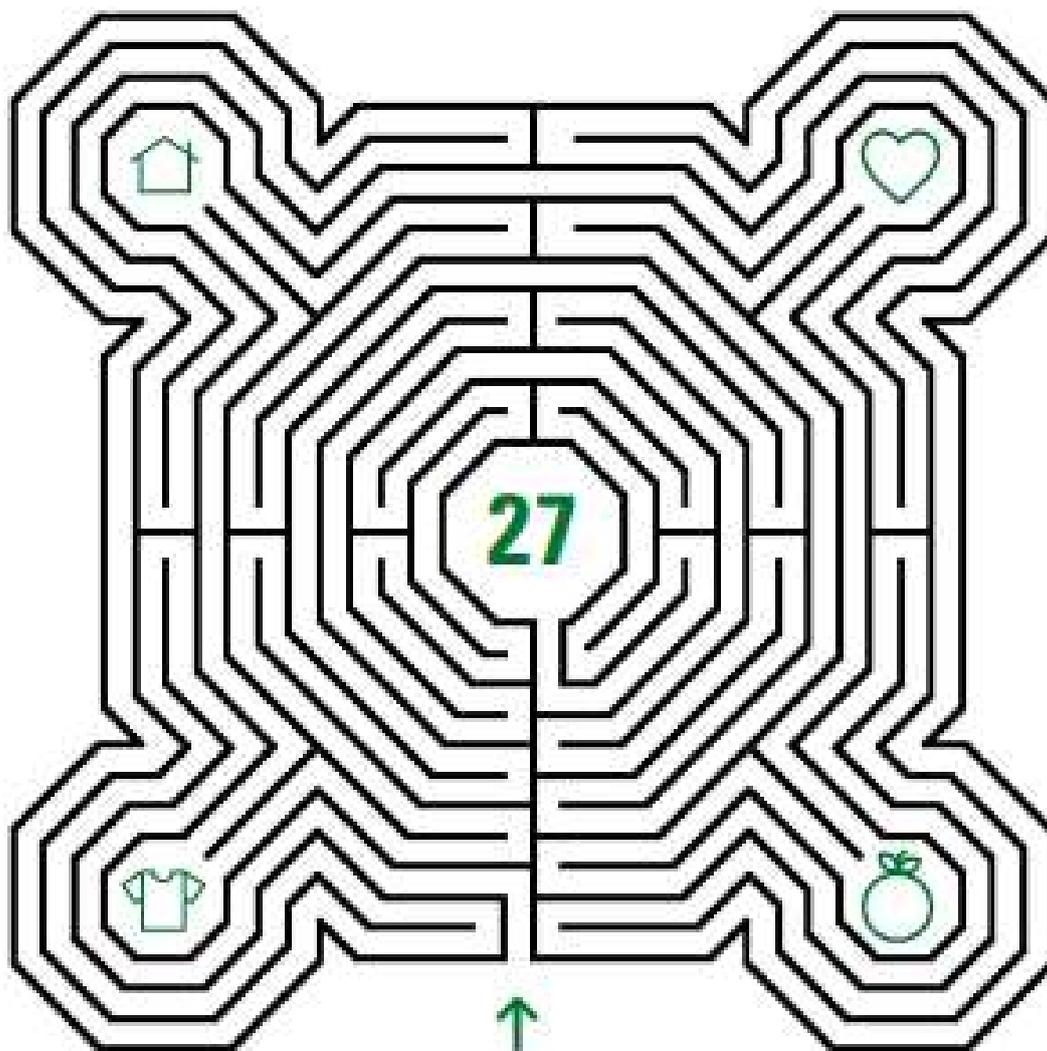


Ahora las/os invitamos a practicar en su cotidiano las siguientes actividades junto a sus hijas/os, nietas/os, sobrinas/os y los demás miembros de su hogar, con el fin de fortalecer sus habilidades como cuidadora/or y sus lazos dentro del hogar para un mejor desarrollo socioemocional de la niña/o o adolescente.



BIENESTAR

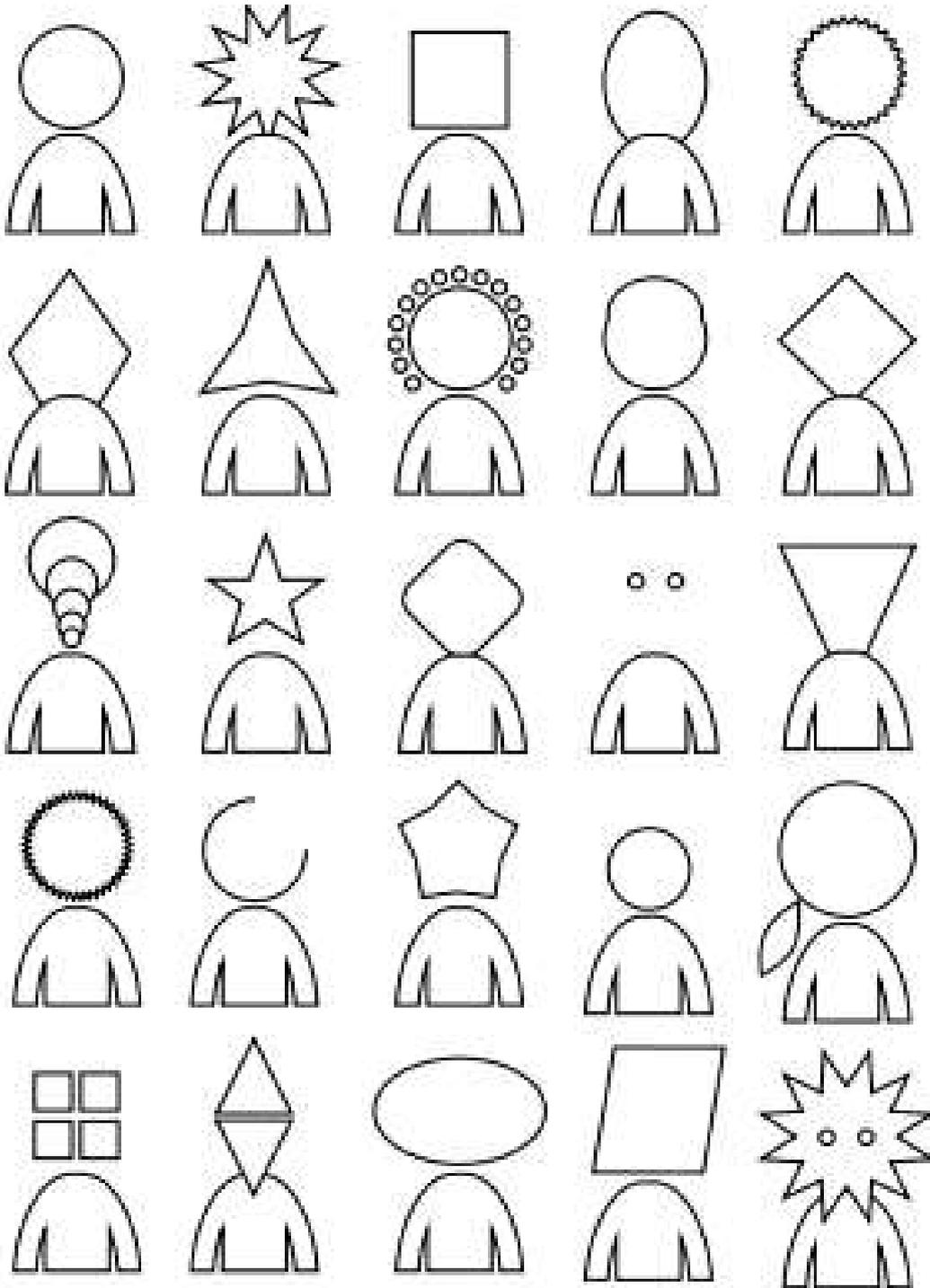
Ayuda a las niñas/os a acceder a las necesidades básicas para una vida digna.





DIFERENTES, CON IGUALES DERECHOS

Colorea a las niñas y niños.





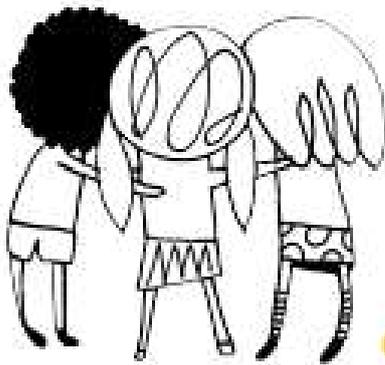
ADIVINA EL DERECHO

Descubre qué dibujo representa cada derecho. Une con una línea los puntos correctos y luego colorea los dibujos.



LOS NIÑOS, LAS NIÑAS Y LOS ADOLESCENTES TENEMOS DERECHO:

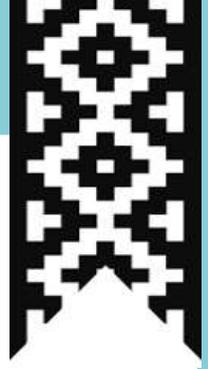
- A reunirnos con amigos para pensar proyectos juntos e intercambiar nuestras ideas.
- A tener una vida digna y plena y, si tenemos una discapacidad, a recibir cuidados especiales para que esto se cumpla.
- A vivir en un medio ambiente sano y limpio y disfrutar del contacto con la naturaleza.



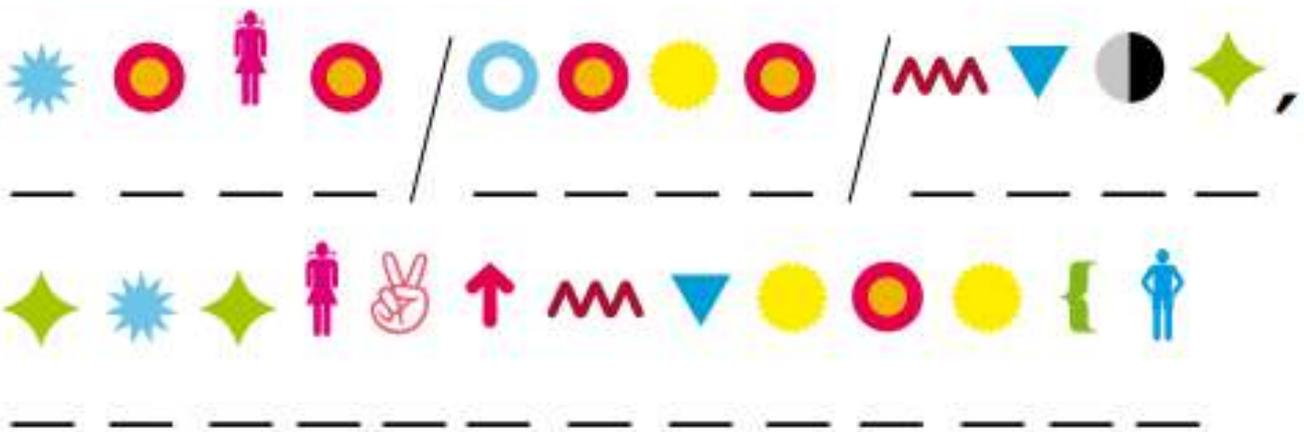
**Para cada niño y niña,
cada uno de sus derechos**



CÓDIGO SECRETO



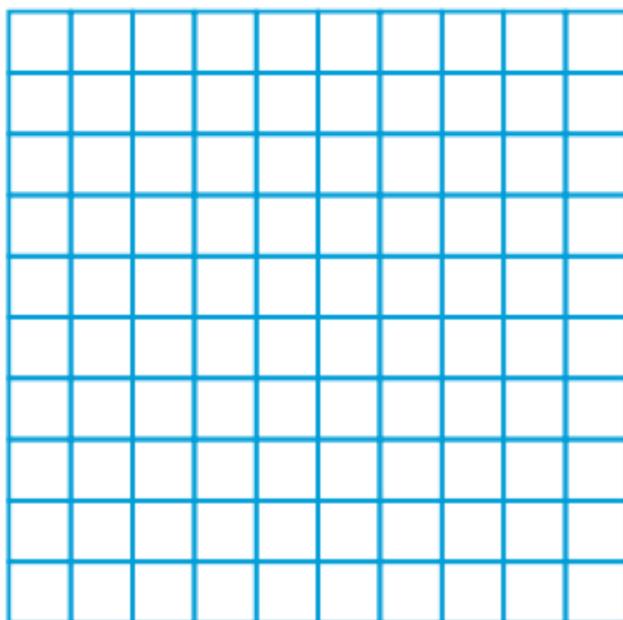
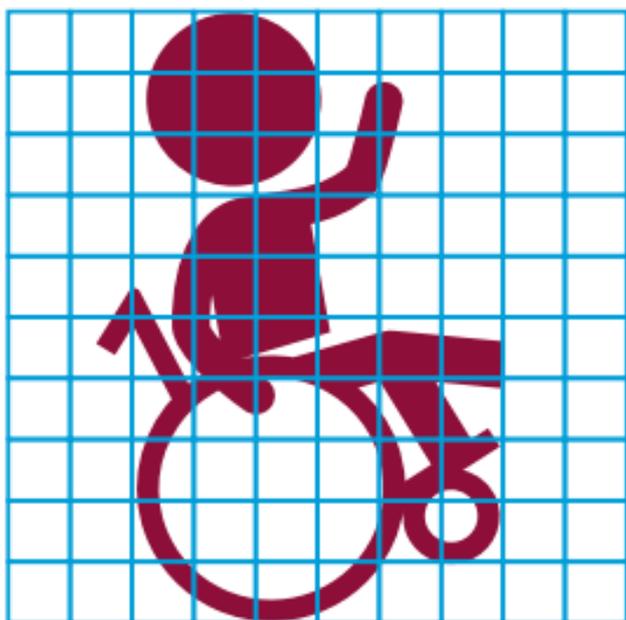
Descifra el siguiente mensaje



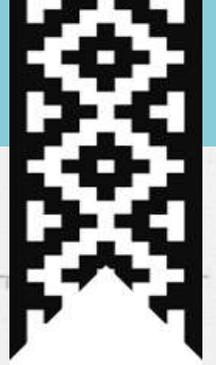


COPIA EL DIBUJO EN LA CUADRÍCULA DERECHA

Los niños y las niñas con discapacidad, al igual que todos los niños, tienen derecho a participar en la vida diaria de sus familias, escuelas, comunidades y sociedades.



REFLEXIONES DE ACTIVIDADES



1. ¿Cómo se sintieron?

2. ¿Conocías tus derechos ?

3. ¿Cuál es la importancia de que puedas conocer cada uno de tus derechos?

4. ¿Qué beneficios identificaste al momento de conocer tus derechos?



**Muchas gracias por darse
la oportunidad de
fortalecer sus
competencias parentales y
parentales. Sin duda, esto
irá en directo beneficio de
usted como cuidador/a, y
del desarrollo
socioemocional de niños/as
o adolescentes.**





Bienvenidas y bienvenidos

Les damos la bienvenida
al último capítulo de esta
guía que será de
oportunidad para
comenzar a poner en
práctica sus habilidades
parentales fortalecidas a
lo largo de este viaje





Objetivos

El capítulo N°4 profundiza en la cuarta habilidad parental, la *Competencia Reflexiva*. Conocerás los cuatro componentes de esta competencia, obtendrás orientaciones que podrás utilizar de insumo para fortalecer tu habilidad reflexiva como madre o padre para beneficiar el desarrollo socioemocional de la niña/o o adolescente.





CAPÍTULO IV

COMPETENCIA REFLEXIVA

Son los conocimientos, habilidades y acciones diarias de crianza que le permiten a usted pensar las influencias y trayectoria de la propia parentalidad, monitorear su práctica parental actual y evaluar el curso del desarrollo del niño, niña o adolescente con la finalidad de retroalimentar las otras competencias parentales revisadas.

COMPONENTES

COMPETENCIA REFLEXIVA



Anticipar momentos vitales
relevantes



Ver influencias en su
desarrollo



Auto-monitoreo parental



Autocuidado Parental



ANTICIPAR MOMENTOS VITALES RELEVANTES

Es anticipar tópicos de la crianza o escenarios adversos que puedan surgir



Dedico tiempo a pensar cómo apoyarlo/a en los desafíos propios de su edad: decidir llevarlo al parque para que desarrolle su destreza física, o juntarla con otros niños para que aprenda a hacer amigos



Dedico tiempo a evaluar y pensar sobre cómo se está desarrollando mi hijo/a: si habla de acuerdo a su edad, si su estatura y peso está normal



Logro anticipar momentos difíciles que vendrán en la crianza, y me preparo con tiempo: me informo de cómo ayudarlo a dejar los pañales; o cómo hacer un destete respetuoso



VER INFLUENCIAS EN SU DESARROLLO

Es monitorear influencias biológicas psicológicas y sociales en el desarrollo del niño/a de los lugares donde se desenvuelve y la relación entre ellos: influencia de la familia, padres o la escuela, la relación entre la familia y la escuela, o entre familia-amigos, el trabajo del cuidador, relación del profesor con el resto del curso, y cómo le influyen al niño/a los rasgos generales de la sociedad.



He logrado mantener un clima familiar bueno para el desarrollo de mi hijo/a, es decir, las discusiones no son frente al niño/a, y hay tiempo como familia para disfrutar y reírnos



Me he asegurado de que mi vida personal no dañe a mi hijo/a



AUTO-MONITOREO PARENTAL



Es la habilidad de reflexionar en tres áreas interconectadas: la historia de parentalidad vivida y desplegada, las prácticas parentales actuales y la calidad de la relación padre-hijo (Nicholson, Howard & Borkowski, 2008).



Antes de relacionarme con mi hijo/a, me limpio de rabias, penas o frustraciones



Reflexiono sobre cómo superar las dificultades de relación que pueda tener con mi hijo/a



AUTOCUIDADO PARENTAL

El necesario autocuidado parental son actitudes y prácticas que favorecen una apropiada salud física y mental necesario para disponer de energías y recursos que le permitan desempeñarse adecuadamente en las otras dimensiones de la parentalidad.



La crianza me ha dejado tiempo para disfrutar de otras cosas que me gustan: tejer, contemplar la naturaleza, ver una amiga/o



Me doy espacios para mí mismo/a, distintos de la crianza, como por ejemplo participar de algún grupo de la comunidad



Siento que tengo tiempo para descansar y que he logrado una buena salud mental: me siento contenta/o y me gusta cómo me veo

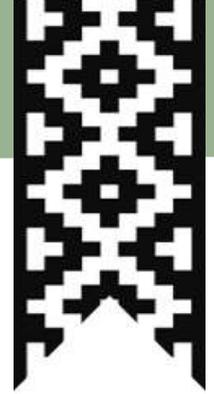


Practique su competencia
reflexiva

Ahora le dejaremos diferentes recursos que podrá utilizar para ir entrenando su habilidad reflexiva en este viaje que ha emprendido para favorecer su rol de madre o padre para brindar un mejor desarrollo socioemocional a niñas/os o adolescentes.



MOMENTOS IMPORTANTES



Objetivo: Visualizar por edad características del desarrollo para anticiparlos, prepararme y dar lo que necesita la niña/o o adolescente

3-4 AÑOS:

¿Cómo soy?	Lo que necesito	Como madre o padre puedo:
Cada vez soy más hábil para moverme	Déjame que corra, salte y juegue	Juego: Favorece que juegue con otros niños el mayor tiempo posible y fomenta su imaginación.
Me gusta hacer cosas yo solo pero todavía pido ayuda a los mayores	Dime cuáles son mis cualidades en vez de hablar sólo de mis defectos, y dime con claridad lo que quieres que haga y ayúdame a seguir tus indicaciones.	Alimentación: favorece autonomía en la mesa y ofrece los mismos alimentos que comes. Evita golosinas y chatarra
Me gusta participar en conversaciones y todavía pronuncio mal algunas palabras. Sé decir "gracias" y "por favor"	Responde a mis preguntas con la verdad y con un lenguaje que yo pueda entender	Comunicación: Háblale de lo que tenga curiosidad, deja que se exprese cuando te cuente algo, enséñale a respetar turnos de conversación. Si se confunde, repítela la palabra correcta.
Juego con otros niños y me gusta jugar a papás y mamás, a médicos, etc. usando mi imaginación	Ofréceme la oportunidad de relacionarme con otros niños y con otros adultos. Confía en mí. Puedo adaptarme a situaciones nuevas	Higiene: Deja que vaya solo al baño, lavarse las manos, vestirse y desvestirse con menos ayuda y supervisión
Aún tengo rabietas, sobre todo si estoy cansado o enfermo	Dime cuáles son mis cualidades en vez de hablar sólo de mis defectos	Sueño: Necesita menos siesta, ofrécele momentos en los que pueda relajarse y descansar de su actividad. Debe tener un horario de sueño que le permita estar bien todo el día. Puede tener pesadillas.



MOMENTOS IMPORTANTES

5-6 AÑOS:

¿Cómo soy?	Lo que necesito	Como madre o padre puedo:
Me gustan los juegos de riesgo: trepar, correr, dar volteretas...	Déjame participar en conversaciones sobre las cosas que ocurren en casa.	Alimentación: Deja que use el cuchillo y el tenedor. Anímale a ayudar en tareas de la cocina como preparar un pan o un vaso de leche.
Tengo curiosidad por mi propio cuerpo y el de los demás.	Sigo necesitando que me proporciones experiencias variadas: excursiones, visitas, ir al campo	Comunicación: Préstale atención cuando quiera hablarte. Respeta sus opiniones y fomenta conversaciones
Puedo controlar mejor mis reacciones y comprender los sentimientos de los demás.	Ayúdame a compartir, ayudar, negociar y respetar a los demás, a conocerme, a valorar mis cualidades y a mejorar	Juego: Deja que juegue con su grupo, será importante que sigas jugando con él en ocasiones.
Puedo permanecer más tiempo atendiendo a lo que me dices y realizando alguna tarea.	Exígeme que cumpla mis pequeñas responsabilidades	Higiene: Motívale a vestirse y desvestirse solo, bañarse, peinarse y recoger su ropa. No olvidar hábito de lavarse los dientes en cada comida
Repito frases hechas que he oído a los mayores o a otros niños.	No te alarmes si digo palabrotas pero hazme saber que no está bien.	Sueño: Ya se puede ir solo a la cama. Es muy importante que le ayudes a respetar la hora de acostarse.



MOMENTOS IMPORTANTES

7-9 AÑOS:

¿Cómo soy?	Lo que necesito	Como madre o padre puedo:
Puedo conversar y entender lo que me dicen	Cuando converse ayúdame a interpretar lo simbólico	Alimentación: Da responsabilidades que no impliquen tanta dificultad ni riesgo en la cocina Comunicación: Hazlo reflexionar sobre temas importantes y que dé su opinión
Estoy desarrollando mi autoestima y quiero sentirme capaz	Ayúdame a resolver las cosas cuando se me dificultan, recalando mis cualidades positivas y a reconocer aquello en lo que no soy tan bueno instándome a mejorar	
Me gusta y disfruto hacer muchas cosas	Motívame a desarrollar alguna destreza, aprender algún conocimiento	Juego: El juego ahora es competitivo, ayúdalo a lidiar con la frustración y a centrarse en sus cualidades
Estoy conociendo y sintiendo emociones complejas	Ayúdame a modular emociones difíciles de sentir como la vergüenza	Higiene: Establece una rutina de baño Sueño: Mantén una rutina de sueño
Soy capaz de generar ideas para conversar	Ayúdame a que mis ideas cada vez sean más elaboradas, incluye lo reflexivo	



MOMENTOS IMPORTANTES

10 + AÑOS:

¿Cómo soy?	Lo que necesito	Como madre o padre puedo:
Mi cuerpo está comenzando a cambiar y estoy desarrollando mi imagen corporal	Dame la confianza para hablarte de lo que siento, y favorece que cuide, quiera y acepte mi cuerpo	Alimentación: Enséñale a tener una alimentación sana, su piel, autoestima y ánimo lo agradecerán
A veces me siento insegura/o de mi apariencia física y tengo mucho pudor	Respeto cuando pongo límites sobre mi cuerpo y no me juzgues si busco privacidad	Comunicación: Transmite valores para que controle impulsos y planee su conducta
Me preocupan mis cambios físicos por la pubertad	Hazme sentir segura e instrúyeme en mis cambios	Juego: El juego se disminuye, por lo que aumentar momentos gratificantes ayudará a fortalecer lazos y a no desinteresarme por mi familia
Es probable que baje mi rendimiento escolar	Necesito tener tiempos y rutinas de estudio, familiares y sociales	Sueño: Favorece un sueño reparador y prevé un tiempo adecuado ya que con los cambios puberales es probable que necesite más sueño para funcionar en el día
Es probable que me interese por querer afectividad e inicie mi exploración sexual con fantasías o masturbación	Instrúyeme sobre mis cambios sexuales y relaciones amorosas	
Tengo relaciones más intensas con amigos del mismo sexo y menos interés en actividades familiares	Favorece mi socialización, pero a la vez ponme límites sanos y consensuados	
Puedo ser obstinado y rebelde	Ayúdame a expresar lo que siento comprendiéndome y escuchándome y enséñame si me equivoco	



PREGUNTAS Y SITUACIONES ORIENTADORAS

Objetivo: Proponer una serie de preguntas y situaciones que les permitan reflexionar sobre la influencia en el desarrollo, auto-monitoreo y autocuidado parental

¿Qué cosas del crecimiento de mi hija/o le están costando?

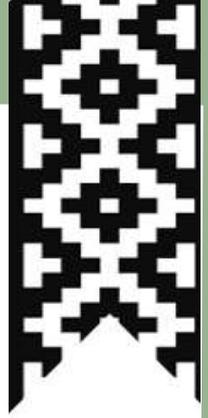
¿Con qué acciones, cosas o personas puedo contar para darle mi ayuda?

¿Qué desafíos veo en el futuro próximo para mi hija/o o adolescente?

¿De qué forma puedo anticiparme para ayudarle a adquirir aquello?



PREGUNTAS Y SITUACIONES ORIENTADORAS



Para que mi vida privada no afecte a mi hija/o, puedo hacer que las peleas con mi pareja son en privado, no delante de mi él/ella

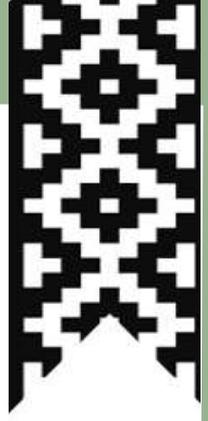
¿Qué cosas o beneficios nos traería despejar un día de la semana para pasar tiempo juntos?

Para no interactuar desde el enojo con mi familia puedo practicar el espirar hondo antes de entrar a casa

El darme un espacio para saber lo que me pasa y quiero transmitir a mi hija/o al momento de conversar temas importantes nos ayudaría o beneficiaría en:



PREGUNTAS Y SITUACIONES ORIENTADORAS



¿Qué cosas me gustan hacer y me harían sentir mejor cuando me siento cansada/o y/o estresada/o ?

¿Cómo podría darme cuenta de que necesito ayuda profesional para cuidar mi salud física y mental? ¿De qué forma ocuparme de mi Salud Mental impactaría la relación conmigo y con mi familia?

Para no interactuar desde el enojo con mi familia puedo practicar el espirar hondo antes de entrar a casa

El darme un espacio para saber lo que me pasa y quiero transmitir a mi hija/o al momento de conversar temas importantes nos ayudaría o beneficiaría en:



**Deseamos que los 4
tomos revisados sean de
motivación y guía en el
camino a potenciar sus
habilidades parentales**

Muchas gracias por permitirse
ser mejor madre y padre





EN SU LABOR DE CUIDAR, SEA LA MADRE O PADRE QUE LE HUBIESE GUSTADO TENER
Con cariño Wudman Arancibia y Romina Vera.