

Potenciando mis habilidades parentales

Guía práctica



CAPÍTULO IV COMPETENCIAS REFLEXIVAS

Material elaborado por Wudman Arancibia y Romina Vera. Practicantes carrera de Psicología.
Clínica Psicológica U. Autónoma de Chile, Temuco.



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

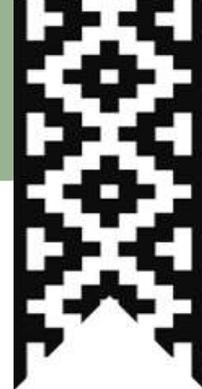


Practique su competencia reflexiva

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 rabieta, 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 proporcionen 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
Soy capaz de generar ideas para conversar	Ayúdame a que mis ideas cada vez sean más elaboradas, incluye lo reflexivo	Sueño: Mantén una rutina de sueño



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	Respetar 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?

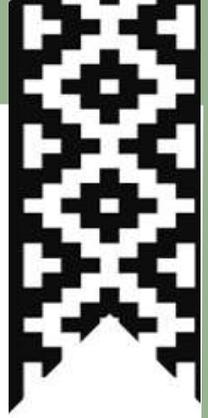
¿Con qué acciones, cosas o personas puedo contar para darle mi ayuda?

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

¿De qué forma puedo anticiparme para ayudarlo 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

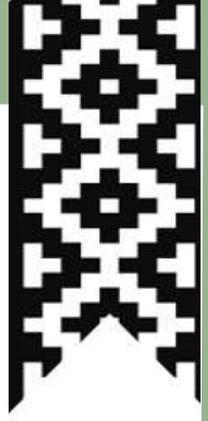
¿Qué cosas o beneficios nos traería despejar un día de la semana para pasar tiempo juntos?

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?

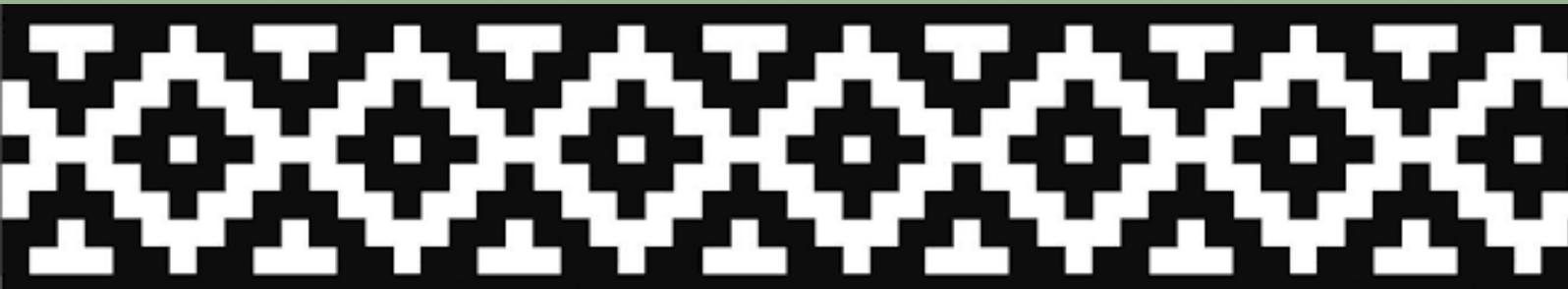
Para no interactuar desde el enojo con mi familia puedo practicar el espirar hondo antes de entrar a casa

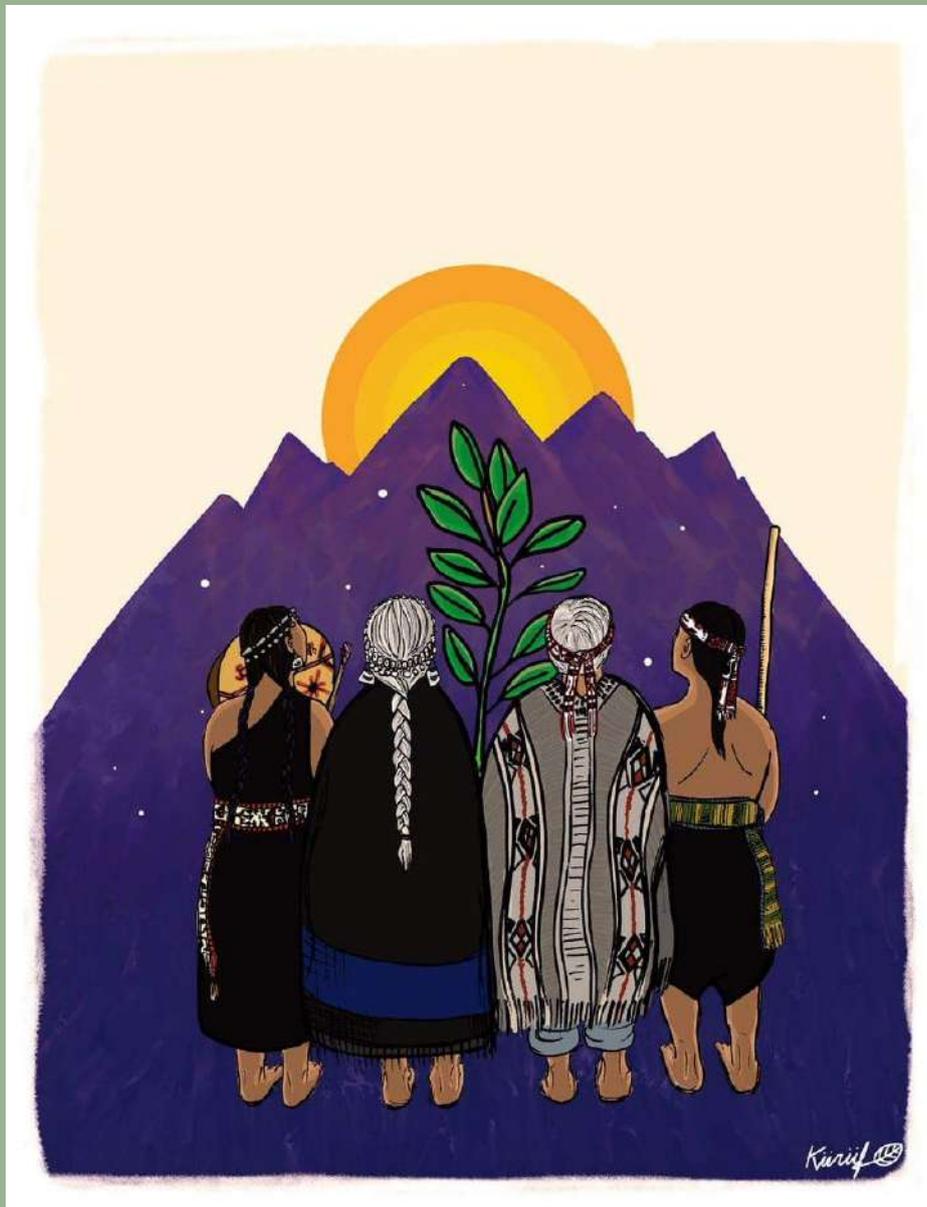
El darme un espacio para saber lo que me pasa y quiero transmitir a mi hija/o al momento de conversar temas importantes nos ayudaría o beneficiaría en:



**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.