

# Competencias parentales en tiempos de crisis:

## ¿Qué tengo que fortalecer para ayudar al desarrollo de mis hijos/as?

Estimados padres y apoderados:

El confinamiento de las familias en el hogar ha implicado reorganizar los espacios, el tiempo y las tareas domésticas de modo que cada integrante de la familia pueda continuar 'lo mejor posible' con sus actividades habituales.

Que esta reorganización se logre con mayor o menor dificultad, depende tanto de factores 'contextuales' como las dimensiones del espacio habitacional, el número, edad y salud de los integrantes, las condiciones laborales y económicas de los adultos, entre otros; como de factores 'personales', pensando fundamentalmente en los padres y/o adultos que han tenido que acompañar y conducir la adaptación al cambio del grupo familiar.

En este número la invitación es a revisar cómo se están poniendo en juego nuestras 'competencias parentales' y explorar si están respondiendo a las necesidades físicas, afectivas, cognitivas y sociales de nuestros hijos/as en el actual contexto de crisis.

### 1.- LES INVITAMOS A INICIAR ESTE DESCUBRIMIENTO CON UN PEQUEÑO EJERCICIO

**Esta actividad permite que cada padre/adulto pueda mirar el cómo ha actuado y recordar que ello no implica hacerlo mal o bien, sino el cómo ha podido en este tiempo dar respuesta a sus hijos/as o niños/as.**

Sugerimos realizarlo con papel y lápiz, sobre todo si lo hacen dos o más adultos de la familia.

a) Piense en cada uno/a de los niños/as y adolescentes que están bajo su cuidado. Identifíquelos con la edad o nombre si le parece.

b) Marque con círculos de acuerdo a la prioridad de sus prácticas como padres o adultos responsables en cada área.

0: baja 00: mediana 000: alta.

Busque ejemplos que le permitan descubrir cuál es su prioridad actual con cada uno de los niños/as y/o adolescentes (frecuencia y tiempo dedicado a cada área)

c) Si lo completan dos adultos o más pueden trabajar en cuadros distintos o bien marcar las prioridades con colores o signos distintos, en el mismo cuadro.

Prácticas como padres o adultos responsables	Niños, niñas y/o adolescentes en el grupo familiar			
	Nombre hijo/a	Nombre hijo/a	Nombre hijo/a	Nombre hijo/a
Tiempo para expresar cariño, abrazos, conversaciones, risas, juegos, compañía, hablar de sentimientos y necesidades, contención emocional. (P.P Vinculares)				
Tiempo para formar hábitos, supervisar tareas, corregir el comportamiento, motivar con aprendizajes. (P.P Formativas)				
Tiempo para el cuidado, higiene, alimentación, salud, comunicación con el colegio, saber si está siendo molestado/a, aislado/a. (P.P Protectoras)				
Tiempo para pensar en cómo lo estoy haciendo, qué puedo mejorar, cómo se están sintiendo y desarrollando mis hijos/as, cómo está mi propio autocuidado, si será necesario pedir apoyo. (P.P Reflexivas)				

### Sólo una vez que lo haya completado, reflexione en base a las siguientes preguntas:

- ¿Qué le llama la atención de sus respuestas?
- ¿Su nivel de prioridad es el mismo con todos/as sus hijos/as o identificó algunas diferencias?  
Si identifica diferencias, ¿éstas se relacionan con la edad de los niños/as, con características o necesidades particulares de cada uno/a o con lo que a usted le resulta más fácil y cómodo?
- Si les preguntáramos a los niños/as y/o adolescentes, ¿dirían lo mismo que usted o quizás perciben algo distinto?

### 2.- ¿QUÉ SON LAS COMPETENCIAS PARENTALES?

Son el conjunto de **capacidades personales de los padres o adultos responsables** que permiten:

- CUIDAR, PROTEGER, EDUCAR, SOCIALIZAR a los hijos/as, asegurando su desarrollo y bienestar.
- Responder con flexibilidad a las necesidades evolutivas y educativas de los niños/as y adolescentes.
- Aportarles el clima afectivo y de apoyo emocional necesarios para desarrollarse psicológicamente de forma sana.

#### ¿Cuándo somos competentes como padres/adultos responsables?

Cuando existe coherencia entre lo que se piensa, se siente, se comunica y se actúa.

Quizás esta es la parte más desafiante porque implica tener plena conciencia de uno mismo, y reconocer, por ejemplo, que a veces:



#### \* Pienso mucho en el amor que siento por mi hijo, pero nunca lo comunico.

**¿Por qué me pasa?** Lo más probable es que haya aprendido que con sentirlo es suficiente, que no es necesario decirlo y/o que se manifiesta a través de otras conductas, como la preocupación por la educación, por ejemplo. O bien, puede que la expresión de emociones, en general, no sea algo incorporado en mi conducta.

#### ¿Cómo avanzar?

- Considere que su hijo/a necesita la expresión directa de su afecto.
- Elija la forma más cómoda para comenzar a hacerlo: una notita, un gesto, un dibujo, verbalmente.

#### \* Actúo mal, sin pensar y luego me arrepiento, pero ya es tarde.

**¿Por qué me pasa?** Algunas personas tienen menos estrategias para recuperar la calma y pensar ante un conflicto que les provoque temor, angustia, o rabia. Actúan rápidamente, sin evaluar cuál sería la mejor actitud, frase o conducta para lograr su propósito sin dañar a la otra persona.

#### ¿Cómo avanzar?

- Tomar conciencia del modo de actuar ante las distintas emociones en situaciones de conflicto.
  - Puede realizarlo en privado, recordando situaciones anteriores y repasándolas varias veces.
  - Puede conversarlo con alguien de su confianza que le ayude a darse cuenta de su comportamiento sin que lo/la critique.

- Ejercitar técnicas de autocontrol a través de la respiración, imágenes o frases que permitan recuperar la calma para dar paso al pensamiento.

Para finalizar esta reflexión sugerimos volver al cuadro inicial y responder desde su "recuerdo infantil".

¿Qué competencias priorizaron mis padres y/o cuidadores?  
¿Vinculares, formativas, protectoras? ¿Qué reconozco de mis padres/cuidadores en mi interacción actual con mis hijos/as?

#### ¿Qué ejercitamos con esto?

Conciencia de mi rol - Comunicación - Bienestar integral - Reflexión - Vínculos - Capacidades personales