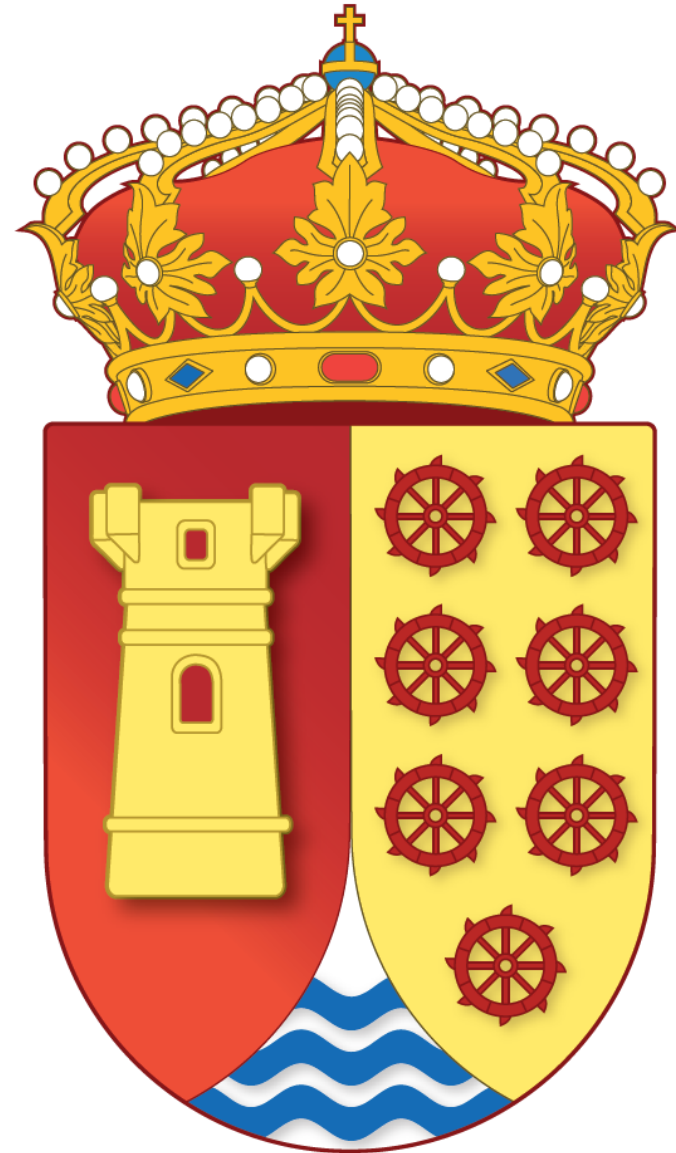
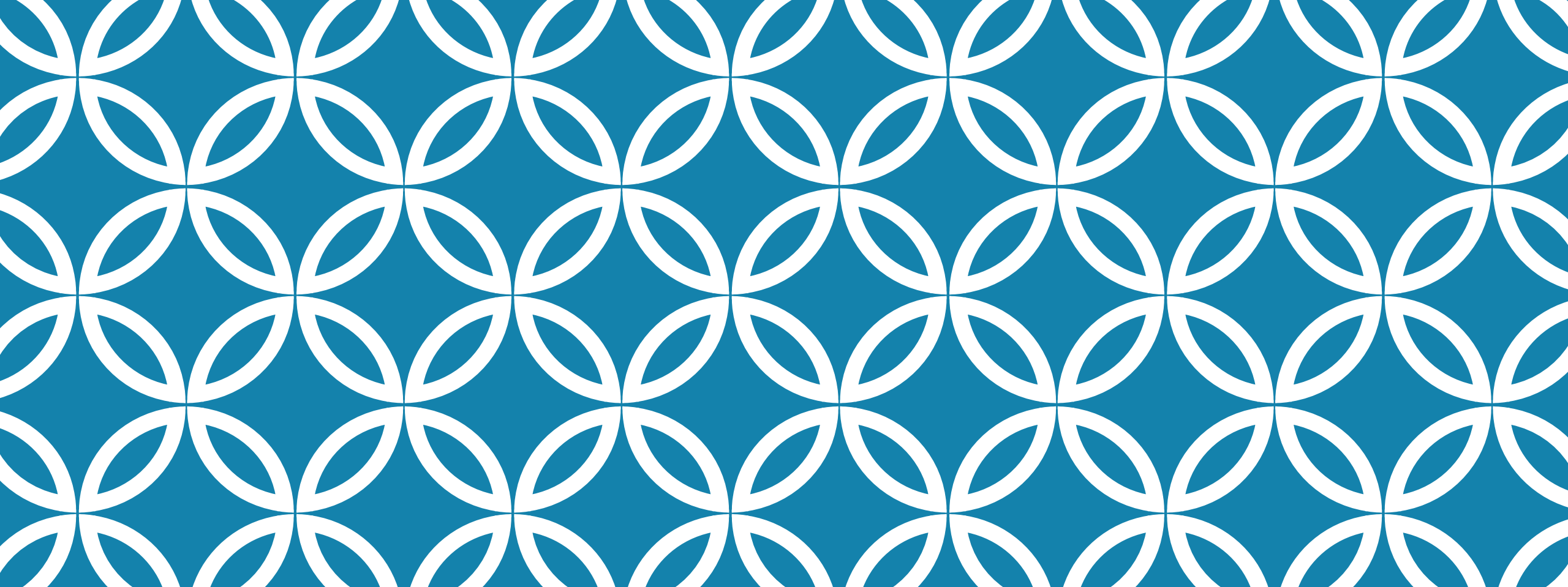


ESCUELA DE PARENTALIDAD POSITIVA 2019-20

Servicio de Asesoramiento
[intervencion.educacion@ayto-
arroyomolinos.org](mailto:intervencion.educacion@ayto-arroyomolinos.org)





SESIÓN TELEMÁTICA IV

Fin de curso

SESIÓN TELEMÁTICA

Debido a las medidas tomadas en este estado de alerta, las atenciones del servicio pasaron a ser telemáticas, como siempre, podéis realizar vuestras consultas en: intervencion.educación@ayto-arroyomolinos.org

Durante las semanas de confinamiento, el material de las sesiones se ha facilitado de por email y a través de las redes sociales, tomando las consultas que nos sugeríais, para confeccionar presentaciones que pudieran seros lo más útiles y prácticas posibles dada la situación excepcional que estamos viviendo, que seguimos viviendo.

PAUTAS DE PARENTALIDAD POSITIVA PARA LA CUARENTENA

- Durante estos meses, hemos recordado conceptos básicos y herramientas ya trabajadas, como el establecimiento de normas y límites, o consecuencias lógicas, aún más importantes si cabe con todos los cambios que sufrió nuestra rutina y la de nuestros peques y adolescentes.
- También sobre autocuidado, mindfulness, y aceptación, que van muy de la mano.

SOBRE EL APEGO

El confinamiento puede haber aumentado su autonomía, o todo lo contrario.

Algunas de vuestras consultas tuvieron que ver con el apego, y muchas familias están notando mejoras en la autonomía gracias a estos meses en que quizá hayamos podido dedicar más tiempo a los peques; otras muchas, todo lo contrario, y quizá notemos mayor dependencia:

El confinamiento puede generar mayores situaciones de llamada de atención de los peques, de su apego hacia sus padres, madres, a alguno de los dos. Algunos papás y mamás nos comentan por ejemplo, que pase a estar los dos presentes, siempre reclama a uno de los dos.

Esto es algo que ya ocurría en muchas casas antes del confinamiento, quizá en esos casos que nos consultan, ya tiraban más de mamá o de papá que del otro progenitor, o sólo querían que uno les hiciera las cosas, “no, tú”, “no, mamá”. El aislamiento con los peques en casa, junto a la probable tensión que sentimos los adultos, la presión del teletrabajo y la escuela en casa... aumentan estos comportamientos.

<https://www.youtube.com/watch?v=8yICTKBm538>



EXTINCIÓN Y REFUERZO

Como en cualquier otra conducta, debemos extinguir (no prestar atención ni que consigan nada con ella) la conducta inadecuada que queremos reducir, en este caso, la insistencia del peque para que por ejemplo mamá y sólo mamá le haga las cosas. Y reforzar la conducta alternativa, “corre, mi vida, pídeselo a papá, él puede ahora”, e ignorar sus negativas y propuestas. Si quiere por ejemplo agua, terminará por pedirlo a papá. Si se queda sin eso que quería, esto también es aprendizaje. Si es algo que nosotros queremos que haga, valorad, si merece la pena el conflicto, y “son lentejas”, es decir, es algo que tiene que hacer sí o sí, como ponerse el pijama, le indicaremos lo que esperamos de él, e ignoraremos cualquier protesta, y le ayudaremos a hacerlo.

La extinción en muchas ocasiones trae una rabieta, que también deberemos ignorar. **IGNORAR NO SIGNIFICA DESTERRAR DE FORMA AFECTIVA.** Te quiero, igual, y te atiende con cariño, pero no atiende a esta conducta.

Todo esto, debe hacerse acompañado de cariño, paciencia, y refuerzo positivo de las conductas adecuadas.

Valorad, como decíamos, si es algo que podemos flexibilizar y ceder a lo que nos piden, pues la convivencia no debería ser un pulso constante, y si queremos que hagan las cosas que nosotros queremos, también es importante atenderles a ellos. En ocasiones, nos encabezonamos en que hagan las cosas como nosotros decimos, siendo a veces poco importante esto, pudiendo hacerlo de otra manera que les sea más agradable o genere menos conflicto.

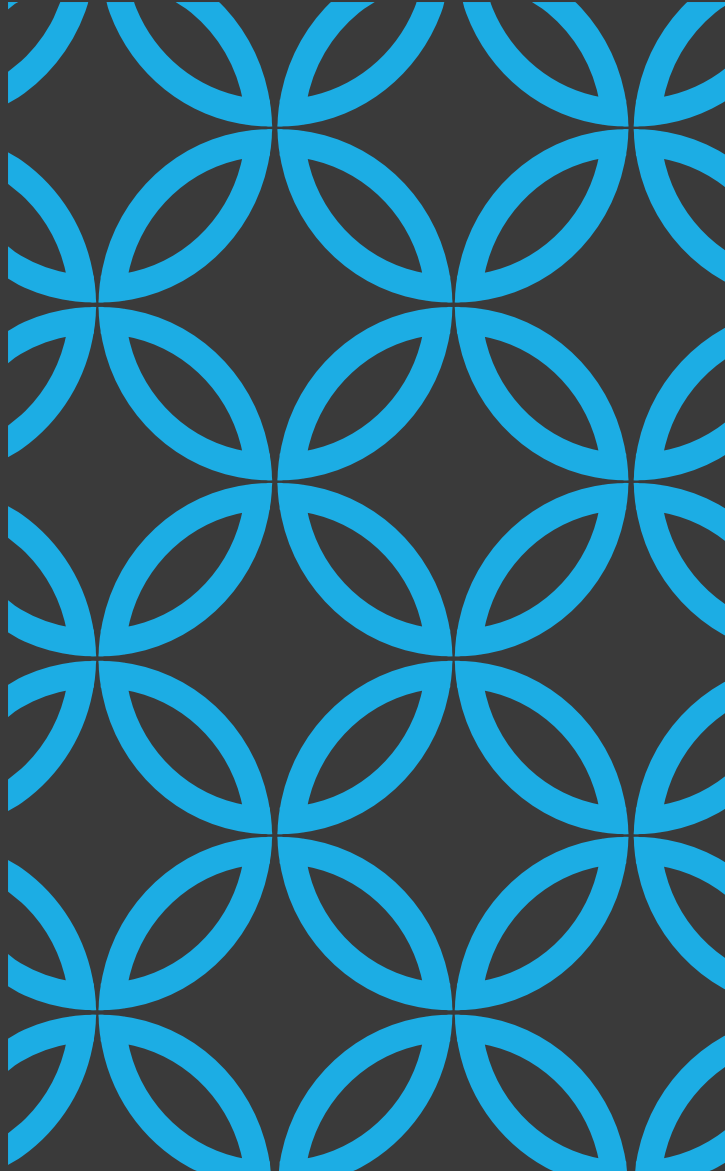
SOBREPROTECCIÓN



<https://www.youtube.com/watch?v=YNzYhYKGoB8>

La conducta de los padres o madres, puede estar reforzando conductas de dependencia, siendo sobreprotectora, o sobreexigente.

Lejos de la intención de los padres de cuidar a los peques, de todo, este tipo de relación y comportamientos, impide un desarrollo pleno en los peques.



TODAS ESTAS PAUTAS Y CONSIDERACIONES, SE APLICAN AL PROCESO DE DESESCALADA Y A LA VUELTA A LA NUEVA NORMALIDAD

Al final, veréis, que el trabajo del rol parental en el ejercicio de la parentalidad positiva es siempre lo mismo, sin embargo, debemos generalizar esas herramientas y aprendizajes a diferentes situaciones, con tiempo, práctica, y comprensión con nosotros mismos.

CÓMO MANEJO LA IMPACIENCIA Y EXIGENCIA INFANTIL


Otra de vuestras consultas era cómo responder a conductas como las de insistencia:

Siendo claros, firmes y comprensivos

Evitar la ambigüedad “ya veremos” (sólo les generas más ansiedad)

ERES SU EJEMPLO. ES TU ESPEJO.

Cuidado con cómo pido como adulto las cosas a los niños: - modelado (Quizá nos demos cuenta de que nuestros peques piden las cosas, exigiendo, como hacemos nosotros).



Dos de los momentos
que más teme una Malamadre
coinciden en el tiempo:
la llegada del instituto
y la adolescencia.

PALABRITA DE MALASMADRES
· CLUBDEMALASMADRES.COM ·

LA TEMIDA TRANSICIÓN COLEGIO- INSTITUTO

<https://clubdemalasmadres.com/transicion-colegio-instituto/>



NO DUDES EN SEGUIR REALIZANDO TUS
CONSULTAS

intervencion.educación@ayto-arroyomolinos.org

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

<https://es.surveymonkey.com/r/R7VKQGM>

