



PERÚ

Ministerio  
de la Mujer y  
Poblaciones Vulnerables

# **SESION 4:**

## **“Mejorando la comunicación y el vínculo afectivo con mis hijos e hijas”**



PERÚ

Ministerio  
de la Mujer y  
Poblaciones Vulnerables

**¿Como se sienten ?**

**¿Creen que hay mucho por mejorar en nosotras/os?**



Entonces tendremos en cuenta que:

1. La dinámica padres/madres – hijos/as supone un proceso de toma de decisiones

2. La promoción del pensamiento reflexivo en padres y madres de familia contribuye a un proceso positivo de toma de decisiones positivas a nivel familiar.

# Componentes de la parentalidad

## Capacidad de Apego

- Hace referencia a los **recursos emotivos, cognitivos y conductuales** para formar con el hijo e hija un **vínculo significativo** que sostenga sus **seguridad emocional** y la construcción de una **personalidad sana**.



Es importante reconocer al hijo e hija como sujeto legítimo e independiente, y no como una extensión de sí mismo/a.

## La Empatía.

- Es un **recurso personal** indispensable de los adultos para el ejercicio de una adecuada parentalidad.
- Alude a **comprender las emociones** de los hijos e hijas y **sintonizar** con su **mundo interno**, donde seamos capaces de leer manifestaciones emocionales y gestuales por medio de las cuales se expresan las necesidades (preocuparse por las emociones de los demás).
- Esto implica **comprender los estados anímicos y mentales** de los hijos e hijas, **escuchando y observando** con interés y de manera receptiva.



PERÚ

Ministerio  
de la Mujer y  
Poblaciones Vulnerables

**SI actuamos con empatía cuando**

**NO actuamos con empatía cuando decimos:**

Pregunta al niño/a sobre lo que le molesta

Tranquilo

Escuchar sin juzgar lo que dice

Cálmate

Repites despacio exactamente lo que dice que le molesta

Ponte tranquilo

Acepta como se siente

No te pongas así

Haces preguntas cortas para entender mejor

No estés nervioso

Pregúntale que quiere hacer y como quisiera que fuesen las cosas

Relájate ya

Le das alternativa validas sobre que si se puede y que no

Estimúlale para que piensen en soluciones



**PERÚ**

Ministerio  
de la Mujer y  
Poblaciones Vulnerables

## Importancia del vínculo afectivo

- Los vínculos afectivos que se crean los primeros años de vida son esenciales en la construcción de nuestra identidad y nuestro equilibrio emocional.
- Porque garantizará relaciones futuras de confianza a lo largo de su vida.
- Proporcionará mayor seguridad en si mismo y servirá de “salvavidas” cuando surjan los conflictos.(por su capacidad de regulación de sus estados emocionales y la capacidad de empatía)



El niño/a tienen en su mundo afectivo como centro la madre o cuidador/a principal, pero poco a poco se encuentran **otras figuras relevantes**, especialmente con aquellas que tiene **oportunidad constante de interactuar afectivamente** y se **responsabiliza de su cuidado**(Thompson 1999) una de estas figuras es el/la educador/a de los centros preescolares o de cuidado infantil (Gonzalo 2013).



Cuando la calidad de los cuidados son adecuados tanto en casa como en la escuela, será menos probable los problemas emocionales.



PERÚ

Ministerio  
de la Mujer y  
Poblaciones Vulnerables

## Parentalidad y resiliencia

- Las experiencias de la vida moldean la manera de relacionarnos con los demás y con nuestros hijos e hijas, pero también es un error pensar que la transmisión de los malos tratos de generación en generación es inevitable.
- Existen casos de padres y madres que no repiten con sus hijos e hijas los modelos de crianza que tuvieron, eso lo explica este fenómeno de resiliencia.
- Basta con un progenitor que asegure una parentalidad competente.
- La influencia de las intervenciones de protección, apoyo social y cuidados terapéuticos que permiten que padres y madres incompetentes sean capaces de “andar sobre lo andado”. Esto corresponde a los denominados padres y madres resilientes.



### Resiliencia

“La capacidad de una persona o de un grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro, a pesar de los acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves” (Barudy & Dantagnan, 2010)



PERÚ

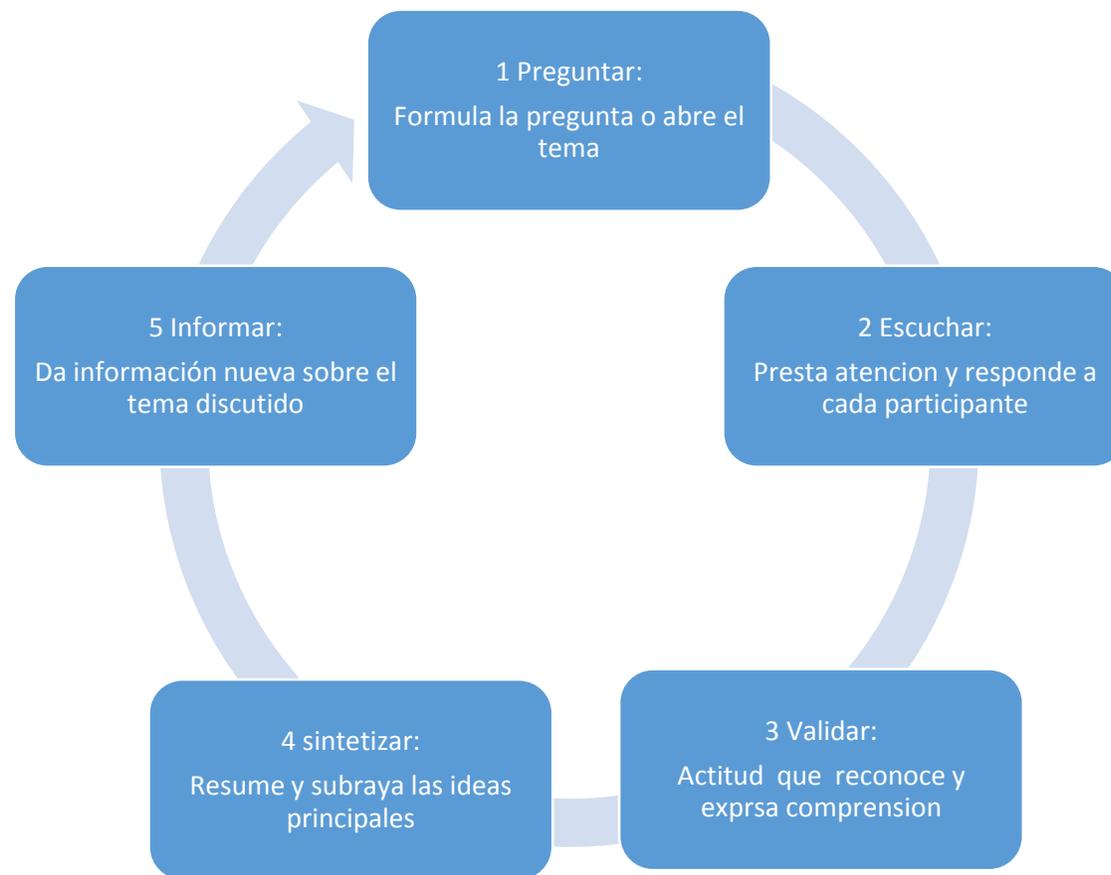
Ministerio  
de la Mujer y  
Poblaciones Vulnerables

## Técnicas para llevar a cabo el dialogo y la discusión

Usa estas técnicas como una orientación y no como guion cerrado.

### Las intervenciones del/a facilitador/a

#### Ciclo de la intervención del facilitador durante las sesiones



PERÚ

Ministerio  
de la Mujer y  
Poblaciones Vulnerables

## □ Planteando la situación a ser discutida: el valor de las preguntas abiertas

**a) Preguntas abiertas no dirigidas:** Esta forma de preguntar permite que la persona responda a su manera y sin sentirse presionada a dar una respuesta esperada.



### Preguntas posibles

*¿Alguien quisiera compartirnos su experiencia?*

*¿Cómo creen que influyeron en su crianza las costumbres del lugar donde crecieron?*

**b) Preguntas cerradas no dirigidas:** Este tipo de pregunta no espera una respuesta en particular pero por lo general son respondidas con un “sí”, un “no” o una frase breve.

### Preguntas posibles

*¿Alguna vez han perdido la paciencia con sus hijos o hijas?*

*¿Están de acuerdo con el castigo físico?*

*¿Se nos hace fácil o difícil reconocer las cosas positivas que hacen nuestros propios hijos o hijas?*

**c) Preguntas dirigidas:** Este tipo de preguntas parecen esperar una respuesta determinada de antemano y condiciona la respuesta. Impone un juicio de valor en la forma de decirla.

### Preguntas sugeridas

*Están en desacuerdo con el maltrato, verdad?*

*¿seguro que todos desean contar algo de su vida, verdad?*



PERÚ

Ministerio  
de la Mujer y  
Poblaciones Vulnerables

## □ Técnicas facilitadoras de la expresión verbal

Hay técnicas que animan a las personas a expresarse verbalmente.

- a. **Preguntas abiertas no dirigidas:** silencios permiten a la otra persona continuar hablando, largos pueden hacer sentir ansiosa pero las pausas son siempre necesarias
- b. **Facilitación verbal:** Son señales verbales que hace sentir escuchado. Por ejemplo: decirle “aja” o “ya veo” o “umm”.
- c. **Facilitación no verbal:** Es el lenguaje no verbal que le indica a la otra persona que siga hablando. Asentir con la cabeza, tener contacto visual, sonreír entre otros, evitando intimidar.



PERÚ

Ministerio  
de la Mujer y  
Poblaciones Vulnerables

## □ Técnicas para realizar la evaluación y el análisis de la situación

Se trata de evaluar y analizar la situación propuesta.

El/a facilitador/a puede ayudar al grupo a encontrar un balance y sobre todo visualizar la situación en su real dimensión.

Para ello se debe estar muy atento/a a las diferentes opiniones que el grupo vierta.



### **Intervenciones posibles, a modo de ejemplo**

Hemos recordado lo que pasaba en nuestra niñez respecto a sentirnos reconocidos/as o ignorados/as, bien vistos o mal vistos.

¿Por qué creen ustedes que a las personas a veces les cuesta reconocer a los demás?(o ven solo lo negativo de los demás)

El/a facilitador/a escucha las opiniones y se recoge los diferentes pareceres.



PERÚ

Ministerio  
de la Mujer y  
Poblaciones Vulnerables

## □ Técnicas para identificar alternativas:

En el grupo están las respuestas, los/as participantes llevan muchas ideas y experiencias y tienen soluciones que compartir y ofrecer.



Si invade un clima de negativismo o pesimismo, es recomendable señalarlo sin reproche, pero alentando a que emerjan las voces optimistas y constructivas.

### **Intervenciones sugeridas**

Quizás alguno/a de ustedes quiere compartir alguna sugerencia para encontrar alternativas al problema del descontrol de nuestras emociones.

### **Intervenciones sugeridas**

Parece que nos hemos puesto algo pesimistas.  
Quizás alguno/a de ustedes quiere compartir alguna idea que nos brinde alguna salida o solución que aún no hemos considerado.



**PERÚ**

Ministerio  
de la Mujer y  
Poblaciones Vulnerables

## □ Saber esperar a que las decisiones reflexionadas

Las decisiones sobre la crianza de los hijos e hijas llegan una vez que el padre o madre de familia logra mirar la situación desde varios ángulos y una perspectiva del asunto.



Es entonces cuando el padre y la madre se sienten en la necesidad de replantearse la forma como han ido llevando las cosas en su hogar y se atreven a pensar que puede ser mejor.

- Desde la perspectiva del niño/a.
- Desde lo que le conviene al niño/a.
- Desde sentir que puede imaginar y plantearse una visión de futuro para su familia.
- Desde que se da cuenta que las decisiones que había tomado estaban muy influenciadas.
- Desde darse cuenta que tiene capacidades que había pasado desapercibidas.



PERÚ

Ministerio  
de la Mujer y  
Poblaciones Vulnerables

- Cuando el grupo está listo puede asumir compromisos

Asumir compromisos debe ser una **auténtica y no impuesta**. Esto significa que debe nacer de la persona desear hacerlo, porque así lo cree y lo considera valioso para su vida, su avance individual y familiar

Basta que desaparezca el control o la condición y se deshacen.



PERÚ

Ministerio  
de la Mujer y  
Poblaciones Vulnerables



**EL PERÚ PRIMERO**