



**Colegio Cervantino Putaendo**



# GUÍA COMPETENCIAS PARENTALES

Desarrollado por:





## CONTENIDOS

Qué son las competencias parentales

Las distintas áreas de las competencias parentales

Factores de riesgo y de protección

Estilos parentales

Bibliografía

Desarrollado por:  
 

 MURCIA  
SOCIAL

 Región de Murcia

ESCUELA DE FAMILIAS



## QUÉ SON LAS COMPETENCIAS PARENTALES

Las competencias parentales son aquellos **recursos personales y habilidades educativas** que los progenitores tienen y otras que van desarrollando con el tiempo y en relación con el entorno, y que tienen como fin asegurar un desarrollo sano de sus hijos e hijas.

Como padres y madres, es fundamental reconocer las habilidades que poseemos para garantizar un desarrollo saludable de nuestros/as hijos/as. Esto implica la capacidad de comprender, interpretar y responder a las necesidades individuales de cada uno de nuestros hijos e hijas, abordando aspectos afectivos, físicos, de seguridad, socialización, estimulación y educación. También es crucial tener la habilidad de **manejar nuestras propias emociones** para poder transmitir calma y seguridad en momentos de estrés.



Desarrollado por:







En este camino, es esencial estar al tanto de las particularidades y necesidades propias de cada etapa de crecimiento, adaptándonos a medida que los hijos van evolucionando. Brindarles oportunidades para explorar su entorno, fomentar hábitos saludables, promover su autonomía gradual y facilitar su integración social son aspectos clave de nuestra labor como padres.

Es importante recordar que **no se trata de ser perfectos**, sino de ofrecer una **respuesta constante y amorosa** a nuestros/as hijos/as. Esta respuesta repetida a lo largo del tiempo les brinda seguridad y les hace sentir amados. Así, vamos construyendo vínculos sólidos y seguros que fortalecen la confianza mutua entre padres e hijos, promoviendo un crecimiento emocional y un entendimiento profundo en nuestra familia.

Desarrollado por:





Desarrollado por:







## LAS DISTINTAS ÁREAS DE LAS COMPETENCIAS PARENTALES

Cuando hablamos de competencias parentales, podemos dividir las en diferentes áreas que son fundamentales para el desarrollo de niños, niñas y adolescentes:

1. **Vinculación emocional:** Es vital establecer conexiones afectivas sólidas con nuestros hijos, cultivando un ambiente de confianza y seguridad donde el amor, el cuidado y la empatía sean los pilares fundamentales.
2. **Habilidades para la vida:** Debemos ayudar a nuestros hijos a cultivar su autoconocimiento, autoestima y autocontrol, así como enseñarles habilidades sociales, manejo del estrés, resolución de conflictos y fomentar la resiliencia. También es importante guiarles en la creación de un proyecto de vida sólido y significativo.
3. **Educación y disciplina positiva:** Necesitamos desarrollar habilidades educativas que nos permitan establecer normas claras y límites sanos en nuestra dinámica familiar. Esto incluye fomentar una disciplina positiva que potencie las habilidades y el aprendizaje de nuestros hijos, así como su participación en la vida familiar, social y escolar.
4. **Compromiso parental y apoyo social:** Como padres, es crucial comprometernos activamente con nuestra labor parental, reconociendo su importancia y abordándola con responsabilidad, autocrítica y positivismo. Además, debemos ser modelos de resiliencia para nuestros hijos y buscar apoyo tanto en personas cercanas como en instituciones cuando sea necesario.
5. **Organización doméstica:** No podemos olvidar la importancia de mantener una organización doméstica adecuada, incluyendo hábitos de higiene corporal, alimentación saludable, limpieza y orden en el hogar, así como el mantenimiento adecuado de nuestra vivienda.
6. **Reflexión y crecimiento personal:** Es fundamental que como padres reflexionemos sobre nuestra manera de ser y relacionarnos con nuestros hijos, entendiendo que la parentalidad es un camino de aprendizaje constante que requiere dedicación, trabajo personal y apoyo del entorno.

Desarrollado por:



Contar con una sólida **red familiar y social** es esencial para lograr un equilibrio entre la familia, el trabajo y nuestra vida personal. Esta red nos brinda el apoyo necesario para gestionar de manera efectiva nuestras responsabilidades como padres y disfrutar plenamente del tiempo que compartimos con nuestros hijos e hijas.

Acceder a **apoyo profesional e institucional** también es de gran ayuda para fortalecer nuestras habilidades parentales, aumentar nuestra confianza en nosotros mismos y encontrar satisfacción en el desafiante pero gratificante rol de ser padres. Este respaldo nos permite enfrentar los desafíos con mayor seguridad y disfrutar plenamente de la experiencia de la crianza.



Desarrollado por:



MURCIA  
SOCIAL

Región de Murcia

ESCUELA DE FAMILIAS

## FACTORES DE RIESGO Y DE PROTECCIÓN

A lo largo de nuestro camino como padres, nos enfrentamos a una serie de factores que pueden influir en nuestro desarrollo como familia y en nuestras habilidades parentales. Estos factores pueden ser tanto de riesgo como de protección, y es importante reconocerlos para poder gestionarlos de manera efectiva:

- **Factores personales:** Incluyen aspectos genéticos, la educación recibida y nuestras propias características personales, como la autoestima, la empatía, la capacidad para regular nuestras emociones, la resiliencia y la autocrítica. Aunque estos aspectos no son determinantes, podemos trabajar en ellos para optimizar su impacto positivo en el desarrollo de nuestros hijos y en nuestra relación con ellos.
- **Componentes familiares:** Situaciones como adicciones en la familia, violencia o maltrato vividos en la infancia o adolescencia de los padres, o en la historia familiar, pueden tener un impacto significativo en nuestras habilidades parentales y en el desarrollo de nuestros hijos.
- **Variables culturales:** Las normas culturales y los valores implícitos sobre los roles parentales y las expectativas hacia nuestros hijos pueden influir positiva o negativamente en nuestra manera de criar. Es importante sentirnos cómodos con nuestros propios criterios educativos y gestionar cualquier discrepancia con las normas culturales de manera constructiva.
- **Aspectos sociales:** Las condiciones sociopolíticas, la situación socioeconómica y el nivel de apoyo social son variables importantes que afectan la cantidad y calidad de tiempo que pasamos con nuestros hijos, nuestra capacidad para manejar el estrés y nuestro estilo de crianza.



Reconocer estos factores nos ayuda a comprender mejor nuestras **fortalezas y desafíos** como padres, y nos permite **buscar el apoyo necesario** para superar los obstáculos que puedan presentarse en nuestro camino.



Desarrollado por:  
 

 MURCIA  
SOCIAL

Región de Murcia

ESCUELA DE FAMILIAS



## ESTILOS PARENTALES

Cada familia desarrolla su propio estilo de crianza y educación, influenciado por los factores que hemos mencionado previamente. Estos estilos no son compartimentos-estanco y es habitual que una familia transite entre ellos según las circunstancias culturales, sociales o personales que viva y según las competencias parentales que vaya adquiriendo. Los estilos o modelos parentales suelen agruparse en cuatro tipos:

- **Autoritario:** Se caracteriza por un control excesivo, altas exigencias y falta de empatía y comunicación. En este enfoque, la obediencia es prioritaria, lo que puede llevar a que los niños se sientan inseguros, rebeldes y con una autoestima distorsionada basada en el desequilibrio de poder.
- **Participativo:** Este estilo combina límites claros con una responsabilidad afectiva hacia los hijos. Favorece la reflexión, el desarrollo de una sana autoestima, relaciones afectivas auténticas y el llegar a acuerdos para la resolución de conflictos. Se caracteriza por escuchar a los hijos, crear un clima de confianza y abrir canales de comunicación.
- **Negligente:** Se caracteriza por la falta de supervisión y cuidado adecuado, ya sea por ausencia o falta de conocimiento. Esto puede generar sentimientos de abandono en los niños, así como dificultades en las relaciones y en la planificación de su futuro.
- **Permisivo:** Aquí el control y los límites son prácticamente inexistentes, lo que puede llevar a una falta de autoridad y autoeficacia en los niños. Esto dificulta el desarrollo del autocontrol, la empatía y las habilidades para resolver conflictos.



En las últimas décadas, los roles y reglas en las familias han evolucionado hacia un enfoque más flexible, donde se valora la escucha activa de los hijos y se promueve la comunicación y la negociación. Esto tiene efectos positivos en las relaciones familiares, en la autonomía de los niños y en el desarrollo de una autoridad positiva por parte de los padres.



Desarrollado por:  
 

 MURCIA  
SOCIAL

 Región de Murcia

ESCUELA DE FAMILIAS

## BIBLIOGRAFÍA

- Barudy, J., Dantagnan, M. (2005) Los buenos tratos a la infancia. Parentalidad, apego y resiliencia. Gedisa Editorial.
- Lott, J., Nelsen, J. (2005) Disciplina Positiva para Adolescentes. Ediciones Ruz.
- Sallés, C., Ger, S. Las competencias parentales en la familia contemporánea: descripción, promoción y evaluación. Revista: Educación Social, nº 49.

Desarrollado por:  
 GINSO  RECAMPRA



MURCIA  
SOCIAL

Región de Murcia

ESCUELA DE FAMILIAS



# Colegio Cervantino Putaendo



## GUÍA COMPETENCIAS PARENTALES

Desarrollado por:



ESCUELA DE FAMILIAS