

# MAARİF familia



5 Efecto de las Actitudes Parentales en el Desarrollo Infantil

16 Consejos Para Desarrollar Actitudes Parentales Positivas

## Actitudes Parentales



MAARIF  
**familia**



## presentación

Mahmut M. ÖZDİL  
Presidente de la Fundación Maarif de Turquía

### Estimados padres,

La Fundación Maarif de Türkiye, lleva a cabo sus actividades de educación formal y no formal en todo el mundo, opera internacionalmente para compartir la experiencia y el conocimiento de Turquía en el campo de la educación. En el marco de la ley fundacional número 6721, además de tener la autoridad para abrir y operar instituciones educativas internacionales desde preescolar hasta educación superior, nuestra fundación También asume misiones como la concesión de becas, el apoyo al alojamiento de los estudiantes, la gestión de actividades de investigación y desarrollo en educación, la elaboración de programas de enseñanza, la organización de ferias educativas internacionales y la realización de publicaciones permanentes o temporales.

Nuestra Fundación tiene la misión de formar 'personas virtuosas' integrando el legado y los valores comunes de la humanidad. Una persona virtuosa es una persona que usa su mente, demuestra su fuerza de voluntad, tiene conciencia y siempre está activa. Estamos convencidos de la necesidad de crear un entorno propicio para la formación de personas virtuosas. En este punto, bajo el techo de la Fundación Maarif de Türkiye, actuamos con la conciencia de que cada niño es único. Sabemos que cada uno de nuestros alumnos tiene un color, voz y estilo únicos, esforzandonos en este sentido por ofrecerles el enfoque más apropiado. De esta manera, nuestro objetivo es que nuestros hijos revelen su propio potencial. En este sentido, damos gran importancia a la colaboración con nuestros socios educativos más valiosos: los padres. Con el

apoyo, nos estamos fortaleciendo mientras preparamos cuidadosamente a cada uno de nuestros hijos para el futuro.

La familia tiene un papel imprescindible en la vida educativa del niño. Los niños tienen su primera experiencia de vida con sus padres. Los niños necesitan la guía amorosa, el apoyo y la orientación de las familias para crecer sanos, prepararse para la vida y adquirir las habilidades necesarias. Este proceso educativo comienza en la familia, construyendo la escuela el proceso educativo agregando conocimientos, habilidades y valor sobre esta base establecida por la familia. La colaboración de la escuela y la familia afecta positivamente el desarrollo del niño y crea un gran poder para el niño en el viaje educativo. Nosotros la Fundación Maarif de Türkiye, consideramos que la importancia de nuestra responsabilidad para involucrar a nuestros padres en el proceso educativo en el proceso de preparación de nuestros hijos para la vida. Como requisito de esta responsabilidad, El Boletín de Familia de Maarif está preparado para ustedes, nuestros estimados padres. Este tiene como objetivo guiar a nuestros padres y aumentar la cooperación escuela-familia para apoyar mejor el desarrollo físico, mental, emocional y académico de nuestros hijos. En cada edición, reunimos información, sugerencias y actividades en el marco de un tema especial.

Creemos que este estudio, que se prepara con gran dedicación y esfuerzo, creará conciencia en nuestros padres, esperando su contribución al desarrollo de nuestros estudiantes, presentamos el Boletín de Familia de Maarif para su beneficio.



# EN ESTE Número

**Titular de los derechos**

En nombre de la  
Fundación Maarif de Turquía,  
Mahmut M. ÖZDİL

**Consejo editorial:**

Ahmet TÜRK BEN  
İsmail ÇUHADAR

**Editor:**

Asoc. Dr. Muhammet Ü.  
ÖZTABAK

**Autores:**

Tuba ÇETİN  
Ayşe Reyhan NAS  
Melike KARADENİZ

**Colaborador:**

Enes Sadık ECE

**Diseño gráfico:**

Şule İLGÜĞ

Queridas madres y queridos padres, en este número hemos querido abordar el tema de las “actitudes parentales”, que posee una importancia fundamental en el proceso de crianza. Que nuestros hijos, el recurso más valioso para dar forma a nuestro futuro, crezcan en un entorno familiar donde puedan interiorizar valores para toda la vida solo es posible gracias a la presencia de actitudes parentales positivas. Dado que estas actitudes representan uno de los factores con mayor influencia en el desarrollo infantil, nos propusimos generar conciencia, brindar orientación y acompañar el fortalecimiento de actitudes constructivas en la crianza.

Con este objetivo, presentamos los diferentes tipos de actitudes parentales, les invitamos a reflexionar sobre cuál predomina en ustedes, ofrecemos pautas para adoptar posturas más positivas y compartimos habilidades útiles frente a las cambiantes condiciones de la vida. Además de la información incluida, enriquecimos el contenido con sugerencias prácticas y actividades. Recordemos que en el camino de la crianza no existe la perfección; lo verdaderamente importante es el esfuerzo constante por responder con amor y sensibilidad a las necesidades de los hijos. Con la esperanza de que nuestros niños crezcan con confianza y encuentren su identidad en un entorno familiar seguro, deseamos que este número sea provechoso para ustedes y que les brinde nuevas perspectivas.

**Coordinadores de Asesoramiento Asicológico y Orientación**

**Departamento de Prácticas Educativas e Instruccionales**

# ÍNDICE



s. 04



s. 05



s. 6



s. 10



s. 12



s. 14



s. 16



s. 18

ACTITUDES PARENTALES .....	4
EFFECTO DE LAS ACTITUDES PARENTALES EN EL DESARROLLO INFANTIL.....	5
TIPOS DE ACTITUDES PARENTALES .....	6
LA INFLUENCIA DE LA VIDA LABORAL EN LAS ACTITUDES PARENTALES.....	8
ACTITUDES PARENTALES EN TIEMPOS DIFÍCILES.....	10
IMPACTO DE LA TECNOLOGÍA EN LAS ACTITUDES PARENTALES.....	12
ERRORES COMUNES EN LAS ACTITUDES PARENTALES .....	14
CONSEJOS PARA DESARROLLAR ACTITUDES PARENTALES POSITIVAS.....	16
¿QUÉ TIPO DE ACTITUD PARENTAL TIENES?.....	18
TARJETAS DE VALORES PARA LA CRIANZA.....	20
CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA PADRES E HIJOS.....	22
SECCIÓN DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS .....	24
BIBLIOGRAFÍA.....	27

# ACTITUDES PARENTALES

●● La crianza no consiste únicamente en satisfacer las necesidades físicas del niño para que crezca, sino en acompañarlo con seguridad y orientarlo en su camino de crecimiento físico y emocional. ●●



**L**a familia conserva su importancia como el espacio que une a las personas, les brinda un propósito de vida compartido y les hace sentirse valiosas. La dinámica de cada familia se configura en torno a múltiples factores: las experiencias de infancia de los propios padres, los valores culturales, los sistemas de creencias, los estilos de vida, los recursos psicológicos y la forma de relacionarse entre los progenitores. A partir de ello, cada madre y cada padre adoptan distintas actitudes en la relación con sus hijos. Desarrollar actitudes parentales positivas tiene como objetivo apoyar las competencias de una crianza eficaz, fortalecer las relaciones familiares y ayudar al niño a desplegar su potencial.

El conjunto de señales que muestran cómo los padres se comportan, cómo se acercan a sus hijos y cómo se comunican con ellos constituye lo que denominamos actitudes parentales. El lenguaje que utilizan al interactuar, los límites que establecen, la manera de entender la disciplina y la forma en que responden a las diferentes situaciones reflejan esas actitudes. Las actitudes parentales desempeñan un papel crucial en la manera en que los niños perciben a sí mismos y al mundo, en la estructura de sus relaciones consigo mismos y con los demás, y en la construcción de su autoconcepto. Aspectos tan significativos para toda la vida como el desarrollo de la personalidad, la confianza en uno mismo, las relaciones sociales, la expresión de las emociones y el rendimiento académico están profundamente marcados por estas actitudes.

Asimismo, las actitudes parentales pueden influir de forma directa en la satisfacción vital de los hijos. Los niños, especialmente en los primeros años, observan su entorno durante el proceso de aprendizaje. A partir de múltiples señales, como la manera en que los padres reaccionan a sus conductas, cómo responden a sus emociones y el tipo de comunicación que establecen con ellos, los niños construyen una identidad propia. Cuando esas señales son amorosas y, al mismo tiempo, coherentes, el niño desarrolla mayor confianza en sí mismo, mejora sus habilidades sociales y establece relaciones saludables tanto consigo mismo como con el mundo exterior. En cambio, si se adopta una actitud que puede dañar al niño, reconocer que la crianza es un proceso de aprendizaje continuo constituye el primer paso para transformar esa actitud en una más positiva. De este modo, los padres pueden cuestionar los patrones de comportamiento propios de la actitud que han asumido y disponen de la posibilidad de desarrollar posturas más sanas y de apoyo.

La crianza no consiste únicamente en satisfacer las necesidades físicas del niño para que crezca, sino en acompañarlo con seguridad y orientarlo en su camino de crecimiento físico y emocional. Por ello, las actitudes y conductas de los padres ocupan un lugar fundamental en el desarrollo del hijo, ya que dejan huellas duraderas en su vida.

En este camino, el esfuerzo que realizan como madres y padres y las actitudes saludables que cultivan serán aquello que, al mirar atrás, les hará decir con satisfacción: “¡Valió la pena!”

# LA INFLUENCIA DE LAS ACTITUDES PARENTALES EN EL DESARROLLO INFANTIL



Ningún padre o madre es perfecto, y cometer errores de vez en cuando es algo completamente normal. Lo importante es reflexionar sobre las conductas inadecuadas, actuar con sensibilidad hacia las necesidades del hijo y desarrollar actitudes constructivas.

**A**sí como una semilla necesita tierra, agua y sol en cantidad suficiente para poder brotar, los niños requieren actitudes parentales coherentes, constructivas y de apoyo para crecer de manera saludable. Las actitudes de los padres pueden influir en cómo los hijos se conocen a sí mismos, en su forma de ver la vida y en la manera en que establecen relaciones con los demás. Por lo tanto, podemos afirmar que las actitudes parentales constituyen un elemento clave en la construcción de la identidad del niño y en la manera en que definirá quién es a lo largo de su vida.

Los niños que crecen en hogares donde no se valoran sus necesidades ni opiniones, en los que predominan reglas rígidas, se recurre con frecuencia al castigo y los límites son inconsistentes, pueden convertirse en adultos introvertidos o, por el contrario, en personas que no reconocen la autoridad. Cuando los niños son criados en entornos donde se cumplen todos sus deseos y no existen límites ni normas claras, pueden desarrollar rasgos de impaciencia e insatisfacción constante. Asimismo, las actitudes en las que se descuida al niño, se le presta poca atención, se le ignora o se le deja emocionalmente solo afectan de manera negativa a su desarrollo afectivo. En cambio, los niños que crecen en familias donde se les permite expresar sus ideas, existen límites definidos pero flexibles cuando es necesario, y el amor y el afecto se equilibran con normas claras, pueden llegar a ser adultos con alta autoestima, capaces de pensar con libertad, asumir responsabilidades y vivir con satisfacción. Los niños, que aprenden la vida a través de los ojos de sus padres, se descubren a sí mismos según la calidad de la retroalimentación que reciben de sus palabras y conductas. En este sentido, que los padres

tomen conciencia del daño que pueden causar con actitudes sobreprotectoras, autoritarias, negligentes o excesivamente permisivas, y que transformen dichas actitudes en posturas llenas de amor, comprensión, coherencia, apoyo y estímulo, puede marcar una gran diferencia en la vida de sus hijos.

En el proceso de crecimiento, la atención, el afecto, el amor y la orientación que los padres brindan a sus hijos constituyen la base de la personalidad que desarrollarán en el futuro. Un niño que establece un vínculo seguro con sus padres y crece con límites bien definidos puede convertirse en un adulto con una autoestima sólida, buenas habilidades sociales y una vida más funcional. En este sentido, las actitudes parentales tienen una importancia vital, ya que dejan huellas que acompañan al niño no solo en su presente, sino también a lo largo de toda su vida.

Cuando las familias son conscientes de que la crianza es un camino tan desafiante como gratificante, y de la importancia de acompañar al niño en su proceso de crecimiento, es posible respetar su personalidad, brindarle un apoyo constante y contribuir a la construcción de un futuro más saludable. Ningún padre o madre es perfecto, y cometer errores de vez en cuando es algo completamente normal. Lo importante es reflexionar sobre las conductas inadecuadas, actuar con sensibilidad hacia las necesidades del hijo y desarrollar actitudes constructivas.

¡Está en sus manos reflexionar sobre su camino en la crianza, descubrir qué tipo de actitud predominan en ustedes y desarrollar una postura saludable para dejar a sus hijos un futuro más sólido!

Las actitudes parentales pueden clasificarse como autoritarias, negligentes, permisivas, inconsistentes, sobreprotectoras, perfeccionistas y democráticas. Estas categorías no se diferencian de manera tajante entre sí. Es posible que los padres presenten características de distintas actitudes, aunque una de ellas resulte más predominante que las demás.



# TIPOS DE ACTITUDES PARENTALES

Las actitudes parentales pueden clasificarse como autoritarias, negligentes, permisivas, inconsistentes, sobreprotectoras, perfeccionistas y democráticas. Estas categorías no se diferencian de manera tajante entre sí. Es posible que los padres presenten características de distintas actitudes, aunque una de ellas resulte más predominante que las demás.

## Actitud parental autoritaria

Los padres autoritarios suelen mostrarse distantes y poco afectuosos en la relación con sus hijos. En el hogar predominan reglas estrictas, y se imponen exigencias sin tener en cuenta los deseos o necesidades del niño. La obediencia resulta fundamental y, cuando no se cumplen las expectativas familiares, el hijo es castigado. En este estilo, los padres ejercen un control excesivo y rígido sobre la conducta del niño y, en general, sobre su vida. Los hijos de padres autoritarios pueden llegar a ser personas tímidas, temerosas, dependientes de la familia y con dificultades para establecer relaciones sólidas con su entorno. Sin embargo, cuando la fuerza de la autoridad desaparece, algunos desarrollan una personalidad desafiante y pueden volverse agresivos con quienes perciben como más débiles. En la vida adulta, estos niños suelen enfrentar problemas de indecisión, baja autoestima y altos niveles de estrés.<sup>1,2</sup>

## Actitud parental negligente

Los padres con una actitud negligente no prestan atención a sus hijos y muestran indiferencia hacia sus intereses y necesidades.<sup>3</sup> Este estilo puede llevar al niño a sentirse excluido y solo dentro de la familia. Como resultado, no logra percibir el hogar como un espacio seguro. Esta situación puede dar lugar a problemas de conducta, dificultades en la comunicación y una baja autoestima.<sup>1,2</sup>

## Actitud parental permisiva

Los padres con una actitud permisiva no establecen límites a sus hijos y les otorgan total libertad en todos los aspectos. En estas familias, los deseos del niño ocupan el primer lugar y se satisfacen incluso cuando resultan poco razonables. Cuando el hijo comete un error, este se recibe con tolerancia. Este estilo puede provocar que el niño no aprenda de sus equivocaciones ni logre diferenciar claramente entre lo correcto y lo incorrecto. Los hijos de padres permisivos tienden a evitar responsabilidades y muestran dificultades para desarrollar la autodisciplina. Además, cuando sus deseos no se cumplen, experimentan una gran frustración, lo que repercute de manera negativa en el desarrollo de sus relaciones sociales.<sup>1,2</sup>



### **Actitud parental inconsistente**

Los padres con una actitud inconsistente muestran conductas que varían con frecuencia. En ocasiones adoptan un estilo excesivamente tolerante, mientras que en otras actúan de forma autoritaria. Esta situación puede generar confusión en el niño. El hijo no logra prever las consecuencias de sus comportamientos, ya que sus padres reaccionan de manera distinta ante la misma conducta en diferentes momentos. Como resultado, estos niños pueden crecer como personas indecisas, inestables e inseguras.<sup>1,2</sup>

### **Actitud parental sobreprotectora**

Los padres con una actitud sobreprotectora tienden a mantener a sus hijos bajo un cuidado excesivo. Es natural que todo padre y madre deseen proteger y cuidar a sus hijos, pero en este estilo la protección se lleva al extremo e incluye un alto nivel de control. Estos padres intervienen incluso en situaciones en las que el niño podría defenderse por sí mismo. Como consecuencia, el hijo puede volverse vulnerable, no aprender a protegerse, ni desarrollar adecuadamente sus habilidades para tomar decisiones.<sup>1,2</sup>

### **Actitud parental perfeccionista**

Los padres con una actitud perfeccionista no toleran los errores de sus hijos y esperan que hagan todo de manera impecable. En muchos casos, esta postura se relaciona con el deseo de que los hijos alcancen metas que los propios padres no lograron en su vida. Las exigencias y expectativas generan una fuerte presión sobre los niños, quienes pueden sentirse incapaces de responder a ellas. Esta situación puede hacer que los niños se sientan insuficientes y fracasados.<sup>1,2</sup>

### **Actitud parental democrática**

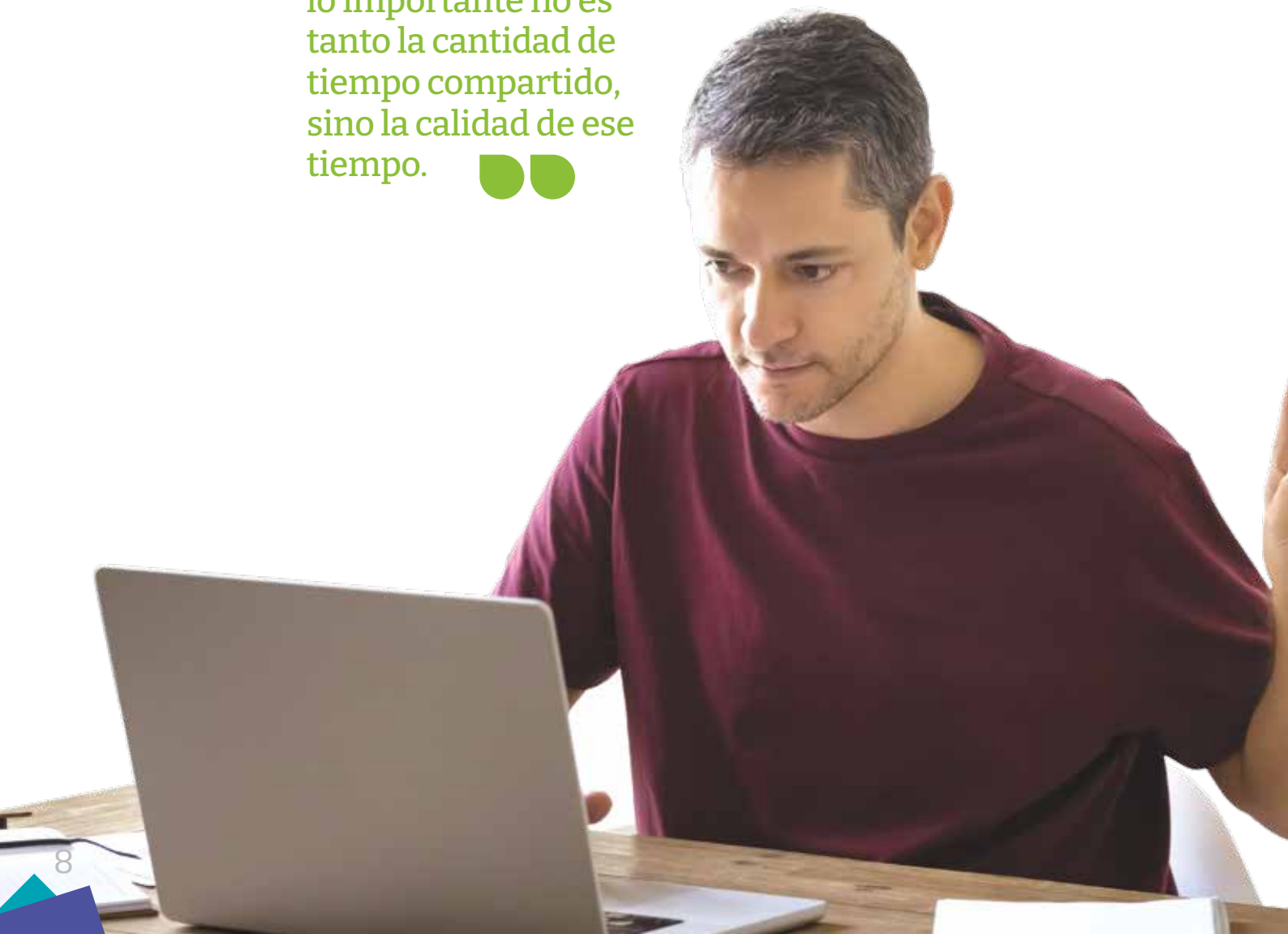
Los padres con una actitud democrática valoran a sus hijos y tienen en cuenta sus deseos y necesidades. Entre padres e hijos se desarrollan relaciones sanas y positivas, y en la familia se crea un ambiente de apoyo, seguridad y calidez. Estos padres ajustan sus expectativas considerando el nivel de desarrollo, los intereses, las necesidades y la capacidad de sus hijos. Promueven que los niños asuman sus propias responsabilidades, al mismo tiempo que los apoyan y guían en el proceso. Los hijos que crecen en este tipo de familias suelen desarrollarse de manera social y emocional más plena, y se convierten en personas seguras de sí mismas, independientes y responsables.<sup>1,2</sup>



# LA INFLUENCIA DE LA VIDA LABORAL EN LAS ACTITUDES PARENTALES



No debe olvidarse que lo importante no es tanto la cantidad de tiempo compartido, sino la calidad de ese tiempo.



**L**a cultura familiar, como parte de la sociedad, se configura a partir de los valores del entorno social en el que está inmersa. Las transformaciones profundas que han experimentado las sociedades a lo largo de la historia también han repercutido en la familia. Estos cambios, en gran medida, son consecuencia de la evolución de las estructuras socioeconómicas y socioculturales.<sup>4</sup> En este contexto, el hecho de que en la actualidad los padres participen cada vez más en la vida laboral constituye una de las manifestaciones de estas transformaciones. Esta mayor presencia en el mundo del trabajo puede generar variaciones en las actitudes hacia los hijos. En particular, la extensión de las jornadas laborales produce cansancio y dificulta la gestión eficiente del tiempo, lo que a su vez complica establecer una comunicación efectiva con los niños.

Los padres que, debido a un ritmo laboral intenso, perciben que no dedican suficiente tiempo a sus hijos pueden adoptar, por sentimiento de culpa, una actitud permisiva en la que no establecen límites. El cansancio acumulado en la vida laboral también puede reducir su tolerancia y llevarlos a

actuar de manera más autoritaria y rígida. Cuando no logran gestionar de forma eficaz el tiempo que pasan en casa con sus hijos, pueden descuidarlos y no brindarles la atención necesaria. Aunque estas conductas presenten características distintas, todas comparten un mismo denominador común: reflejan rasgos de actitudes poco saludables.

Para los padres que trabajan intensamente, el primer paso fundamental es reconocer estas actitudes negativas. Prestar atención a las necesidades de sus hijos y dar prioridad al tiempo de calidad en la convivencia resulta especialmente valioso. No debe olvidarse que lo importante no es tanto la cantidad de tiempo compartido, sino la calidad de ese tiempo. Este tiempo puede enriquecerse mediante pequeños ajustes adecuados a la edad del niño. Por ejemplo, mantener una conversación breve pero sincera, compartir la cena en familia, hablar durante la comida sobre cómo ha transcurrido el día u organizar juegos cortos son estrategias simples pero efectivas para convertir el tiempo con los hijos en una experiencia significativa.

A pesar de las dificultades que imponen las condiciones de la vida, las familias que logran mantenerse unidas en torno a valores compartidos son conscientes de los recursos necesarios para afrontar los momentos de mayor exigencia y se esfuerzan en ello. El punto más importante es mantener siempre vivo el vínculo de comunicación entre padres e hijos, de modo que se experimente la satisfacción de convivir plenamente en todos los aspectos. Los padres que establecen límites claros en la relación, fortalecen la comunicación y prestan atención a las necesidades emocionales de sus hijos pueden, a la vez que cumplen con su vida laboral, construir un lazo sólido sin agotarse y adoptar una actitud saludable.



# ACTITUDES PARENTALES EN TIEMPOS DIFÍCILES

En tiempos de cambio, los niños necesitan aún más confianza, amor, comprensión y la certeza de ser escuchados. Las novedades pueden resultar confusas y desafiantes para ellos.



La familia es la estructura social donde se construye la confianza y se sostiene la presencia física, psicológica y social de sus miembros. En este espacio, los padres garantizan que los valores y principios que conforman esa estructura se transmitan de generación en generación. En el curso natural de la vida, pueden presentarse momentos difíciles que afectan a uno o varios miembros de la familia y que resultan complejos de afrontar. Sin embargo, las familias con una base sólida de confianza, respeto, amor y una comunicación saludable logran mostrar resiliencia y afrontar las dificultades mediante la solidaridad.

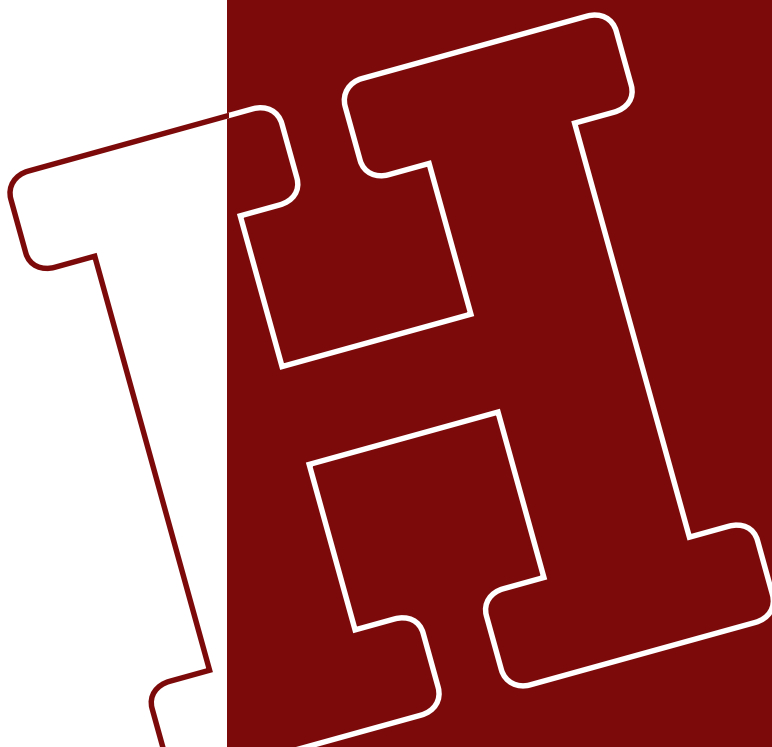
La pérdida de un miembro de la familia, ya sea extensa o nuclear, la separación de los padres, enfermedades prolongadas, desastres naturales o problemas económicos son experiencias difíciles que pueden afectar de manera negativa a todos los integrantes de la familia. Los niños, en particular, suelen ser los más vulnerables en estos procesos. Por su propia naturaleza, los acontecimientos desafiantes son situaciones complejas en las que se necesita aún más confianza, respeto, amor y comprensión. Las actitudes y conductas que se adoptan frente a estas circunstancias pueden fortalecer la estructura familiar o, por el contrario, debilitarla. Se pueden considerar como acontecimientos desa-

fiantes todas aquellas situaciones que interrumpen, modifican o deterioran el curso natural de la vida. En tales casos, resulta fundamental que la familia muestre un esfuerzo común para superar el proceso con el menor daño posible. Aunque la familia funciona como un engranaje en el que todas las piezas deben moverse juntas, los niños suelen experimentar mayor inquietud que los adultos. Que los padres actúen de la forma más coordinada posible y utilicen sus habilidades de comunicación, expresarse y escucharse mutuamente, contribuye a la resolución de problemas y a la reducción de los efectos negativos. Hablar de lo sucedido con métodos de comunicación efectivos, aceptar y expresar las emociones sentidas, así como mantener las rutinas para preservar la continuidad de la vida cotidiana, son estrategias que ayudan tanto a los padres como a los hijos a sobrellevar los momentos difíciles.

Los acontecimientos desafiantes pueden provocar cambios, tanto positivos como negativos, en los hábitos familiares. Por ejemplo, en una familia que atraviesa un proceso de divorcio, pueden producirse modificaciones en los roles parentales, lo cual repercute en las actitudes hacia los hijos. Estos cambios pueden generar en los niños confusión emocional, conductas de auto-culpabilización, ma-

nifestaciones de ira o tendencia al aislamiento. El concepto de resiliencia psicológica, entendido como la capacidad de ser flexible ante los acontecimientos difíciles y de continuar con los procesos de vida, también es válido para niños y adolescentes. Esta resiliencia contribuye a que puedan superar de manera más saludable experiencias como el duelo, la separación o la enfermedad. Las investigaciones han demostrado que existe una relación entre las actitudes parentales y la resiliencia psicológica. Por ejemplo, en un estudio realizado con estudiantes de secundaria se observó que, a medida que aumentaba el nivel de actitud democrática de los padres, también se incrementaba el nivel de resiliencia psicológica, y que entre ambos se establecía una relación significativa.<sup>5</sup>

En tiempos de cambio, los niños necesitan aún más confianza, amor, comprensión y la certeza de ser escuchados. Las novedades pueden resultar confusas y desafiantes para ellos. En estas situaciones, es posible que manifiesten conductas como poner a prueba los límites, tener episodios de ira o, por el contrario, permanecer callados y sin reaccionar. Mostrar al niño que, a pesar de todos los cambios, sigue siendo amado, valorado y escuchado contribuye a que el proceso se desarrolle de manera más saludable. Por ejemplo, en el caso de un niño cuyos padres se separan y que debe adaptarse a cambios en su hogar, en la escuela o en su entorno social, es fundamental que se sienta seguro. Lo mismo ocurre en situaciones de duelo o desastres naturales: transmitir seguridad, explicar los acontecimientos de acuerdo con la edad del niño y permitir que exprese y viva sus emociones son aspectos esenciales. De esta forma, el estrés provocado por los cambios puede manejarse con mayor facilidad. En estos momentos, tanto la indiferencia como la permisividad excesiva pueden provocar que los niños se alejen del proceso o desarrollen distintas heridas emocionales, dificultando la capacidad de distinguir entre las emociones. En el caso de los adolescentes, resulta especialmente importante mantener rutinas y límites claros, transmitiendo que estas referencias continúan vigentes, para así ofrecerles mayor estabilidad. Durante los tiempos difíciles, contar con un ambiente familiar en el que los miembros se escuchan mutuamente, comparten momentos juntos y expresan sus emociones abiertamente tiene un efecto terapéutico y fortalecedor.



**Hablar de lo sucedido con métodos de comunicación efectivos, aceptar y expresar las emociones sentidas, así como mantener las rutinas para preservar la continuidad de la vida cotidiana, son estrategias que ayudan tanto a los padres como a los hijos a sobrellevar los momentos difíciles.**

# IMPACTO DE LA TECNOLOGÍA EN LAS ACTITUDES PARENTALES

●● Dado que la coherencia entre palabras y conductas tiene el mayor impacto, los padres deben revisar sus propios hábitos de uso de la tecnología y convertirse en modelos de referencia para sus hijos.

●● **E**n la familia, los padres son quienes preparan a los niños, los nuevos miembros de la sociedad, para la vida y les abren las puertas hacia ella. En este proceso, crean entornos lo más saludables, seguros y adecuados para el aprendizaje posible, con el fin de apoyar el desarrollo de sus hijos y ayudarlos a estar listos para enfrentar la vida. Cada época trae consigo novedades que las familias deben tener en cuenta en la crianza de sus hijos.



Ante estas transformaciones, es fundamental que los padres mantengan una actitud consciente y reflexiva. En el mundo actual, la tecnología cambia y evoluciona a gran velocidad, generando también nuevas necesidades. Los niños entran en contacto con los avances tecnológicos desde edades muy tempranas y se vuelven más vulnerables a los efectos negativos que estos pueden acarrear. Para prevenir estas consecuencias, resulta esencial que los padres aumenten su nivel de conciencia y fortalezcan la estructura familiar, lo cual repercutirá de manera positiva en la educación y el bienestar de sus hijos. La tecnología es un conjunto de herramientas que facilitan y enriquecen nuestra vida cotidiana.

Entre los dispositivos tecnológicos a los que los niños están más expuestos, e incluso que ellos mismos utilizan con frecuencia, se encuentran los teléfonos móviles, las tabletas y la televisión. Las investigaciones muestran que existe una relación entre el uso de la tecnología por parte de los niños y las actitudes parentales. Por ejemplo, cuando los padres atraviesan momentos difíciles, pueden tender a usar el teléfono móvil, la tableta o la televisión como medios para “silenciar” u “ocupar” a sus hijos.<sup>6</sup> En especial, los niños pequeños acceden a dibujos animados, vídeos o juegos durante las comidas, a la hora de dormir o en espacios concurridos, porque los padres se los ofrecen como recurso.<sup>6</sup> Esta situación puede contribuir al desarrollo de adicción tecnológica, a la aparición de problemas de conducta y a un impacto negativo en sus habilidades de comunicación. Las actitudes parentales negligentes, inconsistentes, indecisas o excesivamente permisivas pueden favorecer que los niños en edad de primaria o secundaria desarrollen adicciones a los videojuegos en línea y a las redes sociales.<sup>7</sup> Por otra parte, el incremento en el uso de los teléfonos móviles y la disminución de la edad de inicio han convertido a las redes sociales en un factor determinante para muchos grupos de edad. Con el aumento de su uso, se observa que los adolescentes están más expuestos a contenidos adecuados o inadecuados, a publicaciones y a la influencia de figuras de las redes sociales. Un uso ilimitado y sin conciencia puede llevar a los jóvenes a desarrollar problemas de autoestima, dificultades de adaptación y de comunicación en la vida social, sufrir acoso o estar en contacto con contenidos apropiados para su etapa de desarrollo. En las familias donde no se establecen límites saludables ni se fomenta el desarrollo de la autodisciplina y del autocontrol, es más probable que surjan adicciones nocivas relacionadas con la tecnología.

Para que la tecnología ocupe un lugar más saludable en la vida de los niños, los padres pueden tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- ❖ Dado que la coherencia entre palabras y conductas tiene el mayor impacto, los padres deben revisar sus propios hábitos de uso de la tecnología y convertirse en modelos de referencia para sus hijos.
- ❖ Es importante crear espacios familiares donde se pueda hablar de manera abierta y sincera sobre los contenidos inadecuados o contrarios a los valores que los niños puedan encontrar, las dificultades que experimentan al distinguir entre lo correcto y lo incorrecto y las situaciones en las que se sienten inseguros. Estos espacios brindan la oportunidad de expresarse, hacen que los niños se sientan escuchados y valorados, y les ayudan a reconocer sus conductas y gestionar sus emociones.
- ❖ Estos espacios brindan la oportunidad de expresarse, hacen que los niños se sientan escuchados y valorados, y les ayudan a reconocer sus conductas y gestionar sus emociones. Involucrar a los hijos de mayor edad en la definición de estos límites ayuda a prevenir conflictos y favorece la asunción de responsabilidades.
- ❖ La selección de contenidos tecnológicos debe realizarse de acuerdo con la edad y los valores familiares, ya que esto ayuda a que los niños aprendan a definir sus propios límites.
- ❖ Para los más pequeños, resulta fundamental preparar juegos y actividades alternativas que prevengan un uso inconsciente de la tecnología. También es importante ofrecerles oportunidades para crear sus propios juegos, de modo que comprendan que la tecnología no es solamente un recurso para “combatir el aburrimiento”.
- ❖ Mantenerse abiertos a aprender sobre la parentalidad digital y desarrollar competencias en alfabetización digital, integrándolas como parte de las tradiciones familiares, contribuye a generar un entorno natural de aprendizaje y a que los niños adquieran hábitos saludables.<sup>8</sup>



## ERRORES COMUNES EN LAS ACTITUDES PARENTALES

### Minimizar los pensamientos y emociones del niño:

Si su hijo está experimentando una emoción intensa, por ejemplo ansiedad o miedo, no menosprecie su vivencia interna con frases como “No exageres, no hay nada de qué asustarse”. Esto puede llevar al niño a desconectarse de sus propias emociones y a reprimirlas. De la misma forma, comentarios como “Qué idea tan tonta” pueden desanimarlo a expresar sus pensamientos.

### Ser excesivamente sobreprotector:

Todo padre o madre desea proteger a sus hijos y asegurar su bienestar. Sin embargo, cuando la protección se lleva al extremo puede afectar negativamente el desarrollo del niño. Si los padres toman decisiones en su lugar, intervienen constantemente y no le permiten cometer errores, aunque lo hagan con amor y buenas intenciones, limitan su autonomía, dificultan el desarrollo de su capacidad para tomar decisiones y debilitan su autoestima. Al mismo tiempo, esta actitud transmite al niño el mensaje: “Tú no puedes, por eso lo hacemos nosotros por ti”.

### Comparar al niño con otros:

Comparar a los hijos con otras personas puede aumentar los sentimientos de envidia. Cuando esta sensación crece, se refuerza la idea de “No soy suficiente”. Así, el niño puede llegar a pensar que los demás siempre son mejores que él o que poseen cosas más valiosas. Esta situación puede dar lugar a emociones como rivalidad, ira y celos.

### Esperar que el niño lo haga todo bien:

Exigir que los hijos hagan todo correctamente y no aceptar nunca los errores refleja una actitud perfeccionista de los padres. Esta postura provoca que los niños se sientan insuficientes. Al igual que sus padres, aprenden a criticarse a sí mismos y se perciben aún más inadecuados. Sin embargo, los niños aprenden a través de los errores. Por eso, los padres deben guiarlos cuando se equivocan para ayudarles a aprender lo correcto.

### **Estigmatizar:**

Estigmatizar a los hijos puede dañar su autopercepción. Por ejemplo, si un niño rompe un vaso por accidente y los padres le dicen “Eres torpe” o “Eres muy perezoso”, lo están estigmatizando. El niño puede interiorizar esas palabras como un sello de identidad y comenzar a definirse a sí mismo a partir de esas etiquetas.

### **No mantener una comunicación abierta:**

La falta de una comunicación clara con los hijos puede generar confusión. Hablar de manera abierta y directa ayuda a que el mensaje se transmita correctamente y favorece el desarrollo de la comunicación con ellos.

### **Condicionar el amor:**

Los niños deben ser amados de manera incondicional. El amor es un sentimiento demasiado valioso para estar sujeto a condiciones. Sin embargo, a veces los padres lo vinculan al éxito o a que el niño se comporte como ellos desean. Frases como “Si lloras no te voy a querer” o “Si te portas bien te abrazo” reflejan esta actitud y transmiten al niño el mensaje: “Solo te amaré si eres como yo quiero que seas”. Como resultado, los hijos pueden sentirse sin valor y tener dificultades para aceptarse tal como son.

### **Dar sermones constantemente:**

La experiencia de los adultos puede servir de guía a los jóvenes. Sin embargo, cuando los adultos recurren a consejos continuos, la comunicación puede verse afectada. En especial durante la adolescencia, los jóvenes suelen considerar los sermones como algo aburrido, e incluso pueden tener el efecto contrario al esperado. Escuchar y comprender de manera efectiva resulta una estrategia mucho más útil.

### **No establecer límites:**

Para que los niños crezcan de manera saludable, los padres deben ponerles límites y enseñarles a reconocer los suyos propios. Aprender los límites de forma adecuada les permite protegerse a sí mismos y, al mismo tiempo, comprender que no deben invadir el espacio ni los derechos de los demás.



# CONSEJOS PARA DESARROLLAR ACTITUDES PARENTALES POSITIVAS

**El objetivo de la crianza no es alcanzar la perfección, sino ser “suficientemente buenos”. En este camino, reconocer la actitud que se asume, cuestionarla y transformar los aspectos poco saludables en conductas adecuadas es posible.**

**L**a actitud parental que adopte desempeña un papel fundamental en cómo su hijo interpreta el mundo y en el tipo de adulto que llegará a ser. El objetivo de la crianza no es alcanzar la perfección, sino ser “suficientemente buenos”. En este camino, reconocer la actitud que se asume, cuestionarla y transformar los aspectos poco saludables en

conductas adecuadas es posible. Puede que piense que ya es tarde, pero cada cambio que inicie de manera consciente representa un paso muy importante en el viaje vital de su hijo. A continuación, le presentamos algunas sugerencias que pueden ayudarle a cultivar actitudes parentales más saludables:



- ❖ En lugar de enseñar a su hijo a reprimir sus emociones, enséñele a reconocerlas y expresarlas.
- ❖ Dé espacio a las emociones de su hijo y acéptelas.
- ❖ Sea sensible a las necesidades emocionales de su hijo, sobre todo en momentos de crisis, en lugar de reaccionar de manera impulsiva.
- ❖ Sea coherente con los límites que establezca en su relación con su hijo.
- ❖ Al poner límites, explíqueme las razones y sea claro en las normas.
- ❖ Intente mantener un equilibrio entre el afecto y la disciplina en su relación con su hijo, combinando amor y límites de manera equilibrada.
- ❖ Refuerce las conductas positivas de su hijo mediante el reconocimiento y oriente las negativas con un enfoque constructivo.
- ❖ En lugar de criticar destructivamente los errores, utilice un enfoque que guíe y permita aprender de ellos.
- ❖ Escuche atentamente a su hijo, comparta con él tiempo de calidad y dedique esfuerzo a comprender su mundo.
- ❖ En lugar de comparar a su hijo con los demás, permítale existir y desarrollarse en su propio universo.
- ❖ Sea un modelo de referencia para su hijo con palabras y conductas constructivas.
- ❖ Sea consciente de la presión de la “paternidad perfecta” presente en la sociedad y en las redes sociales, y concéntrese en ser “suficientemente bueno”.
- ❖ No dude en buscar apoyo profesional cuando lo necesite.



## ¿QUÉ TIPO DE ACTITUD PARENTAL TIENE USTED?

A continuación, encontrará una serie de enunciados que describen características de diferentes estilos parentales. Lea todos los enunciados y marque con un (✓) aquellos que considere que se ajustan a usted. Al finalizar, observe en qué tipo de actitud parental aparece un mayor número de marcas (✓). Esto indicará que es más probable que se acerque a ese estilo. Sin embargo, que un estilo tenga más marcas no significa que sea el único que adopte; también puede haber elegido afirmaciones de otros estilos, lo cual refleja que en determi-

nados momentos puede mostrar diferentes actitudes parentales.

El punto más importante que debe recordar es que en el camino de la crianza no existe la perfección. Mientras sea consciente de sus actitudes y esté dispuesto a transformar aquellas que no benefician a su hijo por otras más positivas, será posible construir con él una relación segura y llena de amor. ¡Con esta conciencia y esfuerzo, disfrute del viaje de la crianza!

### Actitud parental autoritaria

- En casa establezco reglas estrictas.
- Si mi hijo no cumple las reglas, lo castigo.
- Si mi hijo cumple las reglas, le demuestro afecto.
- Lo importante no son los deseos y preferencias de mi hijo, sino las reglas que yo establezco.
- Creo que una relación afectuosa con mi hijo podría malcriarlo.
- Controlo las conductas de mi hijo.
- Espero que mi hijo me obedezca en cualquier circunstancia.
- La autoridad que establezco es más importante que los sentimientos y pensamientos de mi hijo.

### Actitud parental negligente

- No presto atención a los deseos y necesidades de mi hijo.
- No me intereso por sus conductas ni controlo lo que hace.
- Paso muy poco tiempo con mi hijo.
- Sus necesidades emocionales no son una prioridad para mí.
- Mis propios asuntos tienen más importancia.
- No establezco reglas; puede comportarse como quiera.
- No le demuestro cercanía física ni afectiva.
- No conozco a los amigos de mi hijo.

### Actitud parental permisiva

- No pongo límites a mi hijo en ningún aspecto.
- Mi hijo siempre es libre de hacer lo que quiera.
- Acepto todo lo que hace y tengo una tolerancia sin límites hacia él.
- Trato de cumplir todos sus deseos.
- Me resulta muy difícil decirle "no".
- En mi relación con él, soy más un amigo que un padre/madre.
- No soporto verlo triste ni enfrentarse a una decepción.

### Actitud parental inconsistente

- Respondo de manera diferente a las mismas conductas de mi hijo en distintos momentos.
- No establezco límites claros para mi hijo.
- A veces soy muy permisivo y otras veces muy severo con él.
- En ocasiones presto mucha atención a sus necesidades emocionales y otras veces no le presto ninguna.
- Si establezco reglas, me cuesta mantenerlas en el tiempo.
- Suelo reaccionar de manera impulsiva con mi hijo.
- Mi estado emocional influye en la forma en que respondo a mi hijo.
- Las responsabilidades que le asigno cambian con frecuencia.

### Actitud parental sobreprotectora

- Pienso que debo proteger a mi hijo de cualquier peligro.
- Sigo de cerca cada detalle relacionado con mi hijo.
- Controlo todo lo que hace mi hijo.
- Me preocupo constantemente de que le pueda ocurrir algo.
- Conozco a casi todos los amigos de mi hijo.
- Cuando mi hijo tiene un problema, intento resolverlo de inmediato.
- Interfiero en las decisiones de mi hijo.
- No me gusta darle responsabilidades, prefiero encargarme yo mismo/a.

### Actitud parental perfeccionista

- No tolero que mi hijo cometa errores.
- Cuando se equivoca, reacciono con dureza.
- Espero que mi hijo haga todo a la perfección.
- Tengo grandes expectativas sobre mi hijo.
- No soporto que fracase.
- Reviso constantemente lo que hace.
- Comparo a mi hijo con otros niños.
- Rara vez me siento satisfecho/a con lo que hace.



### Actitud parental democrática

- Reconozco que mi hijo es valioso como persona.
- Soy sensible a los deseos y necesidades de mi hijo.
- Mi relación con mi hijo es de apoyo, cercana y basada en la confianza.
- Le asigno responsabilidades acordes a su edad.
- Dejo que mi hijo logre lo que desea por sí mismo y lo guío cuando lo necesita.
- Cuando mi hijo se equivoca, lo veo como una oportunidad de aprendizaje.
- Pongo límites claros, coherentes y a la vez flexibles para mi hijo.
- Le explico a mi hijo las razones de los límites que pongo.

# TARJETAS DE VALORES PARA LA CRIANZA

Las cartas de valores en la crianza incluyen valores diseñados para ayudar a que los padres desarrollen actitudes más saludables hacia sus hijos, junto con la definición de cada valor, frases que puede decirle a su hijo en coherencia con ese valor y preguntas que puede plantearse a sí mismo. Recorte las casillas de abajo para formar una baraja de cartas. Cada semana, elija un valor y, a lo largo de la semana, procure reflexionar sobre el significado de ese valor en la relación con su hijo, poner en práctica las frases que puede dirigirle y responder a las preguntas que puede hacerse.

VALOR Y DEFINICIÓN	DÍGALE A SU HIJO	PREGÚNTESE A SÍ MISMO
<p><b>ACEPTACIÓN</b></p> <p>Aceptar las emociones de su hijo sin juzgarlas.</p>	<p>Veo que estás enojado, triste o preocupado; es muy normal sentirse así.</p>	<p>¿Acepté la emoción de mi hijo en lugar de esforzarme por cambiarla?</p>
<p><b>COMPASIÓN</b></p> <p>Adoptar una actitud amable y libre de juicios hacia su hijo.</p>	<p>Puedo notar que lo estás pasando mal, ¿cómo puedo ayudarte?</p>	<p>¿En un momento de dificultad, en vez de gritarle, intenté comprenderlo con compasión?</p>
<p><b>VINCULARSE</b></p> <p>Mantener una cercanía emocional con su hijo.</p>	<p>¿Hablamos un poco de lo que sientes en esta situación?</p>	<p>¿Le pregunté qué sentía para intentar entender sus emociones?</p>



<b>VALOR Y DEFINICIÓN</b>	<b>DÍGALE A SU HIJO</b>	<b>PREGÚNTESE A SÍ MISMO</b>
<p><b>CONSTANCIA</b></p> <p>Actuar de acuerdo con sus valores en la relación con su hijo, incluso cuando resulte difícil..</p>	<p>Aunque estoy algo cansado/a, puedo dedicar tiempo para escucharte.</p>	<p>¿A pesar de la dificultad, di un paso para fortalecer mi relación con mi hijo?</p>
<p><b>PRESENCIA</b></p> <p>Intentar concentrarse en el momento con su hijo, incluso cuando la mente esté ocupada..</p>	<p>Ahora estoy aquí para ti, ¿qué te gustaría que hagamos juntos?</p>	<p>¿Aunque me costara, dediqué un tiempo a mostrarle atención activa a mi hijo?</p>
<p><b>FLEXIBILIDAD</b></p> <p>Adaptarse cuando surge una situación inesperada en la relación con su hijo.</p>	<p>Si quieres, podemos probar una nueva manera de resolverlo juntos.</p>	<p>¿Cuando las circunstancias cambiaron de manera inesperada, pude adaptarme en lugar de resistirme?</p>
<p><b>PONER LÍMITES</b></p> <p>Establecer límites equilibrados con su hijo, evitando ser demasiado estricto o demasiado permisivo.</p>	<p>Sé que esto te gusta mucho, pero el tiempo que habíamos planeado ya terminó; ¿quieres que pensemos en otra actividad para hacer juntos?</p>	<p>¿Puse límites demasiado estrictos que limitaron la autonomía de mi hijo o, por el contrario, le permití hacer todo lo que quiso?</p>
<p><b>CONSCIENCIA</b></p> <p>Mantener una actitud consciente de su mundo interior y, al mismo tiempo, velar por el bienestar de su hijo en la relación con él.</p>	<p>Ahora me siento un poco enojado/a; cuando me calme podemos hablar de este tema.</p>	<p>¿En un momento en que pensé que podía hacerle daño, me alejé y logré controlarme?</p>
<p><b>RESPONSABILIDAD</b></p> <p>Asumir la responsabilidad cuando se da cuenta de que ha cometido un error en la relación con su hijo.</p>	<p>Me he dado cuenta de que he actuado contigo de una manera que no debía, y te pido perdón por ello.</p>	<p>¿Cuando me di cuenta de que había sido injusto con mi hijo, asumí la responsabilidad de mi conducta e intenté repararlo?</p>

# CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA PADRES E HIJOS

01

Responde a las preguntas: “¿Qué fue lo que más te alegró y lo que más te entristeció hoy?”

02

Haz un rompecabezas.

03

Visita con tu familia una residencia de ancianos en tu localidad.

04

Planta una flor y cuida de ella observando su crecimiento.

9

Escribe notas de agradecimiento a los miembros de tu familia cuando hagan algo que te guste.

10

Prepara un paquete de ayuda para personas necesitadas.

11

Mira el álbum familiar y conversa sobre los recuerdos.

12

Levántate temprano y escucha los sonidos de los animales que puedas oír.

17

Descubre nuevas flores y aprende sus nombres.

18

Escucha la “Novena Sinfonía” de Beethoven.

19

Escribe una carta a un personaje de un libro.

20

Aprende cómo se dice en alemán una palabra que te guste.

25

Investiga por qué revienta el maíz al hacerse palomitas.

26

Escribe un poema que describa tu estación favorita.

27

Infórmate sobre el Parque Nacional de Yellowstone.

28

Aprende cinco países en los que existen Escuelas Maarif.

*Queridos padres, en este calendario de actividades encontrarán propuestas tanto para realizar con sus hijos como para que ellos mismos las lleven a cabo. Se trata de actividades a la vez educativas y divertidas. Nuestro propósito es que estas propuestas fortalezcan la interacción entre padres e hijos y contribuyan al desarrollo de una comunicación positiva. ¡Les deseamos que disfruten de este tiempo compartido!*

**05**

Haz un picnic en la naturaleza con tu familia.

**06**

Juega un juego de mesa con tu familia.

**07**

Escribe tus sueños.

**08**

Observa el cielo nocturno.

**13**

Observa un mapa del mundo y marca los países a los que más te gustaría viajar.

**14**

Investiga cómo se formaron las Chimeneas de las Hadas en Turquía.

**15**

Investiga sobre “Safranbolu”, que forma parte de la Lista del Patrimonio Mundial de la UNESCO.

**16**

Observa el cuadro “La noche estrellada” de Vincent Van Gogh e intenta dibujarlo.

**21**

Intenta preparar una compota en casa usando frutas.

**22**

Investiga los diferentes tipos de nubes.

**23**

Haz un collage con hojas, flores u otros materiales que recojas de tu entorno.

**24**

Dibuja la casa en la que te gustaría vivir en el futuro.

**29**

Prueba el plato turco llamado mantı.

**30**

Investiga los beneficios del aloe vera para la piel.

**31**

Averigua un acontecimiento que haya ocurrido en el mundo el día de tu cumpleaños.



# SECCIÓN DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS

## Preguntas:

**Como somos padres que trabajamos, hacemos todo lo posible por pasar tiempo de calidad con nuestro hijo, pero nos resulta difícil establecer límites saludables de uso de pantallas para él, que está en secundaria. ¿Qué nos recomienda?**

## Respuestas:

La etapa de la secundaria, además de caracterizarse por el desarrollo del pensamiento concreto, también puede considerarse un período de transición hacia la adolescencia. En este tiempo, es importante reconocer que su hijo necesita desarrollar relaciones de amistad y que, dadas las condiciones actuales, puede hacerlo fácilmente a través del mundo digital. En particular, los juegos en el teléfono móvil, los videojuegos en el ordenador y las aplicaciones de redes sociales pueden convertirse en situaciones en las que se sobrepasan los límites de pantalla. Los niños quizá no sean conscientes de los daños que implica un uso excesivo. Por ello, es importante hablar abiertamente con su hijo sobre este tema y establecer juntos los límites, teniendo en cuenta también sus deseos. Lo esencial es reconocer la necesidad que hay detrás de esos deseos. A veces los niños aumentan su tiempo frente a las pantallas porque necesitan relacionarse con amigos y otras veces simplemente porque se aburren. Después de un período de descanso tras la jornada escolar, ofrecerle oportunidades para desarrollarse en áreas como el arte, el deporte, los idiomas o algún oficio, de acuerdo con sus intereses y habilidades, le permitirá hacer nuevos amigos. El tiempo que su hijo pase fuera de las pantallas no debe verse solo como un modo de “mantenerlo ocupado”, sino como espacios en los que pueda desarrollarse y disfrutar plenamente de su infancia. Con este propósito se pueden preparar actividades que enriquezcan esas experiencias.



## Preguntas:

**Por un cambio de trabajo hemos tenido que mudarnos a otra ciudad. A mi hijo le cuesta adaptarse a la nueva escuela. ¿Qué puedo hacer?**

## Respuestas:

El proceso de mudanza representa una novedad para todos los miembros de la familia. Para los niños, este cambio puede resultar aún más desafiante cuando implica también un nuevo colegio, ya que es el lugar donde se socializan, hacen amistades y pasan gran parte de su tiempo. Lo primero es aceptar que se trata de un proceso y que es fundamental mostrarse comprensivo. Si las dificultades de su hijo no se deben a un problema concreto en la escuela (como acoso, exclusión, falta de aceptación por parte del centro o diferencias de idioma), saber que la situación forma parte de un proceso normal de adaptación le dará tranquilidad. Es útil procurar que su hijo mantenga ciertas rutinas (como los horarios de desayuno o de preparación para la escuela) y fomentar su participación en actividades sociales dentro del colegio y en eventos de padres e hijos. En lugar de permanecer constantemente en la escuela observando y supervisando, resulta más beneficioso animarlo y darle confianza para que se adapte al proceso por sí mismo. Asimismo, conversar con su hijo después de la jornada escolar para repasar el día le brindará un espacio en el que pueda expresar sus emociones. Aunque las actitudes sobreprotectoras suelen surgir del deseo de proteger en este período de cambio, pueden dificultar la adaptación del niño. De la misma forma, esperar que supere la novedad únicamente por sí mismo mediante un estilo autoritario o negligente también sería injusto. Hacer que el proceso sea comprensible para el niño, recordarle que puede seguir en contacto con sus amigos de la escuela anterior gracias a la tecnología y crear un espacio de seguridad para él será tranquilizador tanto para los padres como para los docentes y el propio niño. En caso necesario, mantener una comunicación cercana con el orientador escolar también puede acelerar el proceso de adaptación.

Como actividad, puede preparar un álbum de fotos con su hijo. En las primeras páginas coloque imágenes de su escuela anterior para transmitirle que los recuerdos continúan. Después, permítale tomar fotografías de su nueva escuela y pídale que las coloque en los espacios vacíos del álbum. Puede decirle: “Con las fotos de tu antigua escuela hemos preparado un álbum de recuerdos. Ahora vamos a llenar los demás espacios con fotos de tu nueva escuela. Así tendrás un gran álbum de memorias y luego muchas historias que contar”. De este modo, ayudará a su hijo a establecer un vínculo entre los recuerdos pasados y las nuevas experiencias.



## Preguntas:

**He notado que mi hijo adolescente está siendo víctima de ciberacoso en las redes sociales. ¿Qué puedo hacer por él en esta situación?**

## Respuestas:

El acoso puede aparecer en la vida de los niños en distintas etapas y de diferentes maneras. Con la era digital, este acoso también se ha trasladado al mundo virtual, donde puede producirse de manera más ilimitada. El ciberacoso es cada vez más frecuente entre los adolescentes, dado que es la etapa en la que aumenta el acceso a los teléfonos móviles. Aunque a veces pueda parecer menos visible que otras formas de acoso, sus efectos pueden ser aún más dañinos. Por ello, es fundamental que el joven disponga de un entorno seguro en el que pueda expresarse. Que el adolescente pueda contar la situación a un adulto de confianza y poner en práctica estrategias de afrontamiento ayudará a prevenir posibles escenarios negativos. El ciberacoso puede provocar en los jóvenes una disminución de la autoestima, distorsiones en la percepción de su propio cuerpo, miedos, vulneración de la privacidad, exposición a comentarios inapropiados, amenazas o incluso chantajes. Muchos países en el mundo han establecido sanciones legales importantes en relación con este tema. En el proceso de afrontar el acoso, resulta fundamental que el adolescente se sienta seguro, que pueda comprender la diferencia entre el mundo virtual y el real, que aprenda lo que puede hacer para protegerse cuando sea necesario y que adquiera conciencia sobre un uso responsable de Internet. Es importante también transmitirle que responder a la agresión con más agresión en el entorno digital no es la manera adecuada de actuar. Enseñar al adolescente diferentes maneras de gestionar sus emociones, afrontar el estrés y encontrar formas de calmarse contribuirá a fortalecer su resiliencia psicológica. Si su hijo no muestra motivación para actuar de manera responsable en el uso de Internet, puede ser útil llevar a cabo este proceso en familia, de modo que los miembros se apoyen mutuamente. Además, aumentar el tiempo de convivencia cara a cara con la familia y los amigos refuerza un ambiente de confianza y afecto, lo que ayuda a reparar posibles daños emocionales.



## Bibliografía

1. Aydođdu, F., & Dilekmen, M. (2016). Ebeveyn tutumlarının çeşitli deđişkenler açısından deđerlendirilmesi. *Bayburt Eđitim Fakóltesi Dergisi*, 11(2), 570-585.
2. T.C. Milli Eđitim Bakanlıđı. (t.y.). Anne baba tutumları.
3. Kaya, A., Bozaslan, H., & Genç, G. (2012). Üniversite öđrencilerinin anne-baba tutumlarının problem çözme becerilerine, sosyal kayđı düzeylerine ve akademik başarılarına etkisi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eđitim Fakóltesi Dergisi*, 18, 208-225.
4. Recebov, R. (2000). Algılanan ana-baba davranışları (kültürlerarası bir karşılaştırma) (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi.
5. Özen, D. (2019). Ortaokul öđrencilerinin anne-baba tutumlarının psikolojik sađamlık üzerine etkisi. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, 6(3), 1428-1449.
6. Günüş, S., & Atli, S. (2018). 18-24 aylık bebeklerde teknolojinin etkisine yönelik ebeveyn görüşleri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(2), 205-226. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2017.5.2.0047>
7. Okumuş, V., & Parlar, H. (2018). Çocukların sosyal medya kullanım amaçları ve ebeveyn tutumları. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(33), 357-368.
8. Akkoyun, S., & Arslan-Taş, F. (2025). Ebeveynlerin dijital ebeveynlik farkındalık ve internet bađımlılıđı düzeylerinin incelenmesi. *Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sađlık Bilimleri Fakóltesi Dergisi*, 3(2), 120-131.

MAARiF  
**familia**







**TÜRKİYE MAARİF VAKFI**  
FUNDACIÓN MAARIF DE TURQUÍA

*Vale la pena educación!*

