

# ¿Cómo ser mejores padres?



CONOCE MÁS

Las competencias parentales forman parte de las estrategias encaminadas al bienestar de los hijos.

Ser padres es una labor ardua y constante en la que todos los días se aprende y se cometen errores, pero también se tienen satisfacciones cuando se ve a los hijos vivir plenamente.

Existen distintas actividades para ir sorteando los desafíos que llegan con la paternidad; por ejemplo, las escuelas para padres, leer libros sobre este tema, acudir a conferencias o a terapias con especialistas.

En la actualidad, uno de los modelos que ha sido impulsado por psicólogos y terapeutas es el de criar a los hijos desde la no violencia; es decir, a través de la parentalidad positiva, basada en priorizar los derechos humanos, en específico los de los niños, y en impulsar el desarrollo y la seguridad infantiles.

No está enfocada en el autoritarismo, sino en la responsabilidad que tienen los adultos con el bienestar físico, emocional y sexual de los niños, dado que son los encargados de promover y potenciar su pleno desarrollo, explica la doctora Nancy Angélica García Barajas, de la Facultad de Psicología de la UNAM.



## Un camino de aprendizaje

Para lograr una paternidad positiva son necesarias las competencias parentales; o sea, aquellos conocimientos, actitudes y prácticas relacionados con la crianza que deben tener los padres para educar, acompañar, guiar y proteger a los menores.

Las competencias parentales son cuatro: **vinculares, formativas, protectoras y reflexivas**. Las **vinculares** se enfocan en que los padres promuevan un apego seguro en los menores, impulsen su buena salud socioemocional y les ayuden a reconocer sus emociones, así como a regularlas. Para desarrollar este tipo de competencias es importante la sensibilidad parental; es decir, que los padres aprendan a conocer a su hijo y generen con él conexiones cercanas y confiables.

Las **competencias formativas** se relacionan con el aprendizaje y la socialización, con enseñarle al menor habilidades para interactuar con su familia y con sus compañeros de escuela, así como a resolver desafíos sociales. Aquí es fundamental el establecimiento de límites, hábitos y rutinas.

Que los cuidadores promuevan el bienestar del niño es el componente esencial de **las competencias protectoras**. Esto engloba el nivel físico (un lugar para vivir, comida, servicio médico, protección en los sitios que frecuenta), emocional y sexual; construyendo contextos en donde el menor aprenda buenos tratos desde el hogar, lo que le permitiría reconocerlos fuera de él y, si es necesario, pedir ayuda.

Las **competencias reflexivas** se enfocan en que ambos padres monitoreen su paternidad; es decir, que se detengan a pensar cómo desempeñan su papel, qué les impide lograrlo o si va acorde con su proyecto de vida. Es una autoevaluación que llevará a la reflexión sobre su labor como madre o padre.

En el Centro de Servicios Psicológicos "Dr. Guillermo Dávila" de la Facultad de Psicología de la UNAM se trabaja con el enfoque de competencias parentales. Para evaluar las competencias de los padres o de las que requieren mayor atención se utilizan escalas de parentalidad positiva. Las intervenciones que realiza el Centro pueden ser grupales, individuales, presenciales o en línea.

Los psicólogos Jorge Barudy y Maryorie Dantagnan son pioneros en impulsar investigaciones enfocadas en las competencias parentales, así como en el buen trato a los pequeños.

Busca más información en: [www.ciencia.unam.mx](http://www.ciencia.unam.mx) | Escribe a [contactocienciaunam@dgdc.unam.mx](mailto:contactocienciaunam@dgdc.unam.mx)

Texto: Ma. Luisa Santillán; diseño e ilustración: Salvador Gutiérrez Niño.

Encargada del Despacho de la Dirección General: Mtra. María Emilia Beyer Ruiz; Directora de Medios: Dra. Milagros Varguez; Subdirectora de Medios Escritos: Rosanela Álvarez; Jefa de Información: Claudia Juárez; Correctora: Kenia Salgado; Coordinadora de diseño: Camila Villeda; Distribución: Cristina Martínez y Lilita Morán; Soporte web: Aram Pichardo ©2024, DGDC-UNAM.



DIRECCIÓN GENERAL DE DIVULGACIÓN DE LAS HUMANIDADES