

LA PARENTALIDAD POSITIVA, UNA NUEVA VISIÓN SOBRE COMO SER UN BUEN CUIDADOR.

Cuando nos enfrentamos a la ma/paternidad una de las mayores preocupaciones que aparecen tiene que ver con las expectativas de cuidado, intentando ser un buen ejemplo y que el desarrollo del niño o niña sea el más adecuado. Por ello, en la mente de los padres o madres aparecen múltiples miedos y dudas acerca de la crianza. Ante esto, hasta ahora, no existía ningún consenso acerca de que sería lo más conveniente, pero desde hace unas décadas apareció el concepto de parentalidad positiva.

La parentalidad positiva se define como un estilo de crianza basado en los principios de orientación, reconocimiento, atención, potenciación y educación sin violencia. Cuando hablamos de este estilo parental, nos enfocamos en una educación que se basa en el niño o niña, fomentando que realice actividades de manera autónoma, pero con la guía de sus progenitores, estableciendo límites sobre qué es lo correcto e incorrecto, pero sin acudir a la violencia o al castigo agresivo para ello. De esta manera, esta actitud busca poner en valor a sus hijos e hijas, apoyándoles en su crecimiento y cuidándoles para que desarrollen sus capacidades de forma óptima. Esta propuesta, permite a los niños y niñas desarrollar mejor sus capacidades, ayudándoles a aprender una mayor variedad de estrategias de afrontamiento además de saber ponerlas en práctica. También fomenta la empatía, la autorregulación emocional y la construcción de sentimiento de pertenencia. Por otro lado, se encuentran más seguros y confiados, teniendo una mayor autoestima y autoeficacia, además mejora la sociabilización ya que el estilo de crianza influye en cómo se relaciona el niño o niña con el mundo posteriormente, promoviendo el desarrollo de habilidades sociales y contribuyendo al establecimiento de vínculos más positivos y sanos. Por último, su nivel educativo se puede ver potenciado, ya que gracias al apoyo familiar aprenden más rápido y tienen más confianza para establecer aprendizajes nuevos.

Para el desarrollo de la parentalidad positiva será necesario establecer un apego seguro, el cual se define como el vínculo emocional que se genera con la figura más cercana o próxima que tenemos, en la mayoría de los casos son nuestros progenitores. Este vínculo seguro se refiere a aquel en el que los niños y niñas sienten y confían en que sus padres van a cubrir sus necesidades siendo sensibles a ellas. El apego seguro genera en los niños y niñas sensaciones de felicidad y tranquilidad, ayudando a generar en el futuro mejores

relaciones. Son conceptos muy relacionados, ya que la atención a las necesidades de nuestros hijos desde un apego seguro permite establecer unas pautas o guías de aprendizaje basadas en ellos, fomentando la autonomía y evitando desarrollar una relación de dependencia.

Tal y como se ha mencionado establecer la parentalidad positiva como estilo de crianza aporta múltiples beneficios para la dinámica familiar. Hay que reconocer que implantar este estilo parental no es fácil, se trata de algo que es necesario trabajar en el ámbito cotidiano, observando nuestras pautas de enseñanza, nuestra relación con nuestros hijos e hijas y nuestro propio desarrollo personal, además de la relación co-parental si hubiera otro cuidador. A raíz de esto, habrá que comenzar a realizar modificaciones que promuevan la autonomía, la expresión de nuestro hijo o hija y la enseñanza orientada a ellos. Además, será importante trabajar nuestra propia expresión emocional, autoestima, habilidades sociales y de comunicación.

Finalmente, sería importante recalcar que es imposible ser el mejor padre o madre durante todo el tiempo, tan solo se trata de tener una guía sobre que pudiera ser lo más positivo para nuestros hijos e hijas e intentar darnos cuenta de que dinámicas estamos estableciendo, cambiándolas si fuera necesario y sin culpabilizarnos por cosas que ocurren de manera puntual. Atender a todo esto es ya una muestra de lo importante que es para nosotros el establecer unos buenos patrones de crianza.

Laura Montero Castellano. Psicóloga voluntaria Asociación Lassus.