

PROYECTO APEGO:

Promoción de la parentalidad positiva
en el Sistema de Salud de Andalucía



Jesús Palacios
Universidad de Sevilla

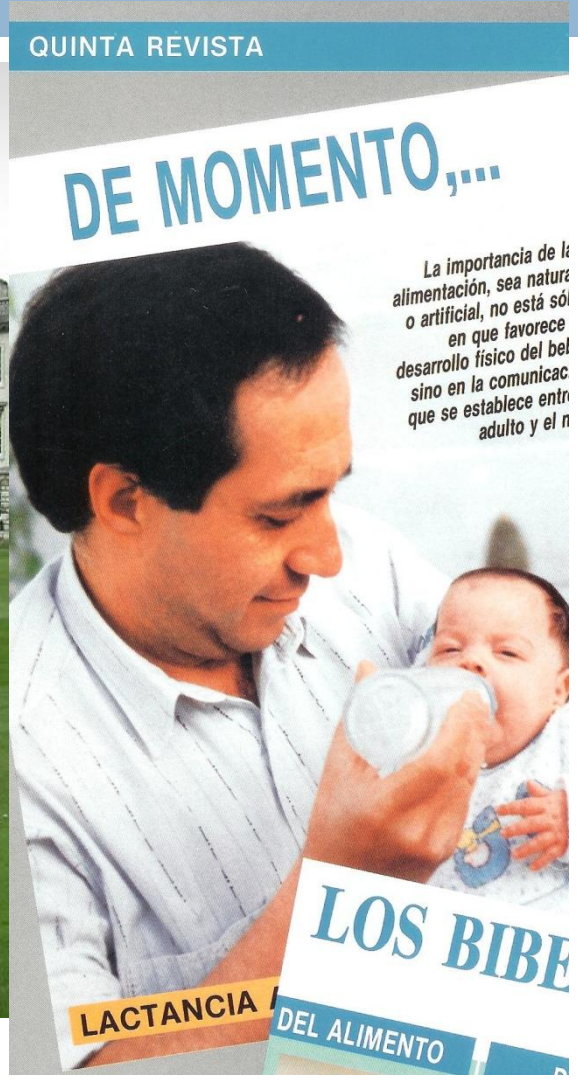
Antecedentes

NACER *a la vida*

UNA C
QUE OS DESCUBRIRÁ EL M



Los antecedentes son ya algo remotos



Otros trabajos del equipo

- En relación con la diversidad familiar (M. Mar González sobre mono y homoparentalidad, y divorcio; A. Oliva sobre reconstitución familiar; J. Palacios sobre acogimiento familiar y adopción)
- En relación con el riesgo psicosocial (V. Hidalgo sobre familias con riesgo)
- En relación con la adolescencia (A. Oliva sobre intervención con padres y madres de adolescentes)
- En relación con maltrato y riesgo (J. Jiménez sobre adversidad y maltrato en la familia)
- Investigaciones sobre familia y desarrollo (M. Carmen Moreno sobre familia y vida cotidiana; J. Palacios sobre ideas de madres y padres)
- Sobre el impacto de programas (V. Hidalgo sobre repercusiones a largo plazo de Nacer a la vida)

Mientras tanto...

- Recomendaciones del Consejo de Europa sobre políticas de apoyo al ejercicio positivo de la parentalidad (2006)
- Ministerio de Sanidad y Política Social: Parentalidad positiva y políticas locales de apoyo a las familias (Rodrigo y cols., 2010)
- Salud y buen trato a la infancia y la adolescencia en Andalucía (Rodríguez y Garrido, 2010)

Parentalidad positiva

Consejo de Europa

Conocimiento y fortalecimiento del rol parental; reconocimiento de derechos infantiles y sensibilización ante el maltrato; entrenamiento en resolución de conflictos, afrontamiento de estrés

Recomen. nacionales

Añade: Estilos de vida saludables; integración comunitaria y cohesión social; vínculos afectivos saludables; entorno estructurado; estimulación y apoyo; papel activo de hijos e hijas (reconocimiento y capacitación)

Recomen. autonómicas

Añade: Salud materna; salud infantil; prevención del maltrato y promoción del buen trato infantil

De la salud a la parentalidad positiva

Programas de salud habituales

- Limitados a**
- Información relacionada con salud infantil/juvenil
 - Promoción de hábitos saludables
 - Valoración de cuidados generales del niño
- Destaca** → Recomendaciones preventivas

Programas de parentalidad positiva

- Dimensiones habituales:**
- Hábitos de vida saludable, resolución de problemas
 - Habilidades parentales, estilos educativos,
 - Desarrollo infantil y juvenil.
- Destaca** →
- Visión más integral de la familia
 - Desarrollo personal parental
 - Desarrollo infantil y adolescente
 - Detección de (y actuación ante) situaciones de riesgo
 - Promoción roles igualitarios y sensibilidad ante la diversidad familiar

Proyecto Apego

- Encargo de la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía
- Contexto: revisión de los programas de atención pediátrica a la infancia y la adolescencia en Andalucía
- Propuesta: fomento de la parentalidad positiva y evaluación de capacidades parentales en las intervenciones del sistema sanitario alrededor de la crianza y desarrollo infantil y adolescente

Proyecto Apego

- La intervención se integra, pues, en la ecología de desarrollo de los menores y sus familias (en el modelo ecológico, intervención en el exosistema)
- Se integra en el conjunto de intervenciones sanitarias prácticamente universales
- Plantea tanto la intervención universal como la destinada a grupos de riesgo
 - Por características de las familias (por ejemplo, riesgo psicosocial)
 - Por características de los menores (por ejemplo prematuros)

Proyecto Apego

- Diseño de materiales y actividades a ser utilizadas por el personal sanitario o directamente por los padres (materiales impresos, página web)
- Intervenciones de personal sanitario
 - ▣ En visitas individuales (controles de embarazo o de crecimiento)
 - ▣ En actividades grupales (existentes ahora sólo como preparación al parto)
 - ▣ En visita domiciliaria (con grupos de riesgo)

Proyecto Apego

- Fases
 - ▣ Embarazo, parto y puerperio
 - ▣ Infancia
 - ▣ Adolescencia
- Materiales en distinto grado de elaboración
- En coordinación con los profesionales sanitarios (matronas y matrones, pediatras, trabajadores y trabajadoras sociales)
- Los materiales del Proyecto Apego parten de los elaborados por los sanitarios, incardinándose en ellos

Proyecto Apego

- En la actualidad, las intervenciones sanitarias están muy centradas en aspectos estrictamente médico-sanitarios, con un cierto sesgo hacia los problemas y las patologías
- Ejemplo: contenidos de algunas sesiones de preparación al parto

Hiperpigmentaciones

Cloasma gravídico

Línea alba



HTA GESTACIONAL: PREECLAMPSIA

- Elevación de PA > 140-90 mmHg
- Edemas (retención de líquido)
- Proteinuria (proteínas en orina)

TIPOS DE PREECLAMPSIA:

Preeclampsia leve.

•P.A: 140/90 -
160/110

•Proteinuria (<
5g/24h).

Preeclampsia grave.

•PA \geq 160/110
•Proteinuria \geq
5g/24h

ECLAMPSIA: Síntomas

- Convulsiones
- Agitación intensa
- Pérdida de conciencia
- Dolores musculoesqueléticos
- Alteraciones de la retina.



Proyecto Apego

- Se introducen elementos de parentalidad positiva en las intervenciones individuales a lo largo de todo el proceso (embarazo, infancia, adolescencia)
- En el periodo de embarazo, parto y puerperio se introduce parentalidad positiva en las sesiones grupales ya existentes
- En infancia, se introducen sesiones grupales. Además, guías de desarrollo y temáticas
- En adolescencia, intervención a través del sistema educativo
- En todos los casos, con materiales para progenitores (impresos, video, web)
- Para situaciones de riesgo, trabajo individualizado (en infancia, con visita domiciliaria)

Embarazo, parto, puerperio

- Desarrollo adulto
 - ▣ Cambios en los sentimientos
 - ▣ Autoestima en los futuros padres y madres
 - ▣ Relaciones de pareja
 - ▣ Transición a la maternidad-paternidad
 - ▣ Satisfacción con el rol parental
 - ▣ Cambios en el entorno social y familiar
 - ▣ Promoción de roles igualitarios
 - ▣ Cuidados de la madre puerperal
 - ▣ Estrés parental y cómo afrontarlo

Embarazo, parto, puerperio

- En relación con la interacción adultos-bebé:
 - ▣ Influencias sobre el feto
 - ▣ Vinculación pre y postnatal: estrategias para fomentar la sensibilidad parental
 - ▣ Cómo interpretar y calmar el llanto
 - ▣ Adaptación al temperamento
 - ▣ Conocimiento y expectativas parentales sobre el desarrollo infantil
 - ▣ Estereotipos sexuales con bebés
 - ▣ Estimulación y masajes infantiles
 - ▣ Estructura y organización de la vida cotidiana

Embarazo, parto, puerperio

- Material para las visitas individuales
 - ▣ Guía de intervención para profesionales
 - ▣ Recomendaciones y asesoramiento a madres y padres
- Material para las sesiones grupales
 - ▣ Guía de intervención para profesionales
 - ▣ Dinámicas grupales
 - ▣ Vídeos
 - ▣ Ejercicios prácticos
 - ▣ Debates y puesta en común
- Guía para madres y padres

→Cómo afecta tu estado emocional a tu bebé

▪ Cuando experimentas un cambio en tu estado emocional, se liberan sustancias químicas en el torrente sanguíneo que pueden atravesar la placenta hasta llegar a la sangre del bebé.

▪ **Tu bebé percibe tus sentimientos y emociones**

Placer	Alegría	Felicidad
Tristeza	Enfado	Rabia
Sorpresa	Miedo	Ansiedad

Vuestros cuerpos están conectados emocionalmente

Si estás feliz... él o ella estará feliz,
Si descansas relajada... él o ella dormirá plácidamente
Si estás ansiosa o estresada... él o ella mostrará inquietud

Consideraciones y conclusiones finales...

- **Debe tenerse presente que...** pese a los numerosos cambios ocurridos durante la transición a la maternidad-paternidad **la continuidad en la vida de las personas es más la norma que la excepción.**
- **Es necesario resaltar...** la existencia de diferencias entre **unas parejas y otras.** No todas se verán afectadas por igual. Así, algunas variables contribuirán a que esta transición sea más o menos exitosa.
- **No podemos olvidar que...** pese a la existencia de cuanbosos cambios con carácter negativo, **la mayoría de las personas que han pasado por esta experiencia describen dicha transición como la mejor experiencia que han tenido en sus vidas.**
- **Siempre debemos recordar que...** existen diferentes recursos o estrategias que nos ayudarán a **afrontar con más éxito los cambios asociados a esta transición.** Informate, habla con tu pareja y familia, conversa con personas que hayan pasado por esta experiencia, solicita ayuda formal y sobre todo mantén una actitud positiva.

Hay que prepararse para los cambios:
Conocer, anticipar con realismo y dotarse de recursos y estrategias eficaces para afrontar los cambios es esencial para una adecuada transición a la maternidad-paternidad.

EL CARIÑO ES TAN IMPORTANTE PARA EL BEBÉ COMO SU ALIMENTACIÓN

Cuidado sensible y disponible atendiendo con cariño y ajustándose de forma adecuada a las necesidades del bebé



EL NIÑO O LA NIÑA CONFÍA EN SU MADRE/PADRE:

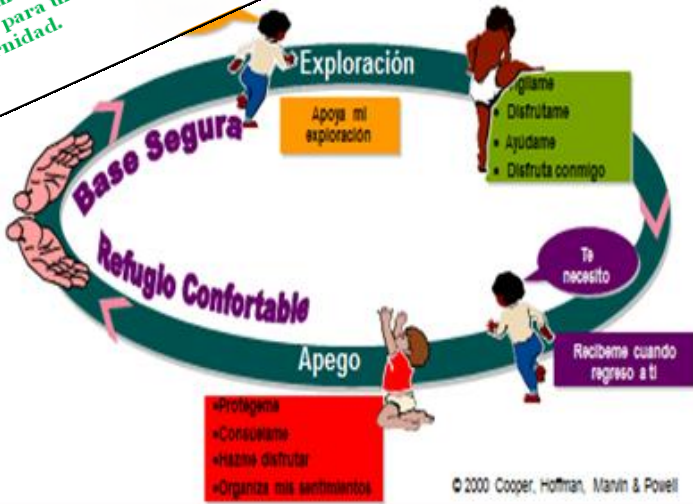
- cuando llora, miedo, dolor, necesita consuelo... → **busca a su madre/padre**
- cuando está cerca → **explora el mundo que le rodea**

El masaje infantil es un momento ideal para la comunicación entre tu bebé y tú, a través de tus caricias, de tu voz y de tu mirada.

Tu hijo siente tu cariño cuando le masajeas
¡Aprovecha esta oportunidad para demostrarle cuánto le quieres!

Círculo de Seguridad

El adulto atiende las necesidades del niño/a



regular aporta **múltiples beneficios**



Embarazo, Parto y Puerperio

Recomendaciones para Madres y Padres

pareja también necesitará de tu apoyo y te debe apoyar de sus cuidados. Para cuidar de los tuyos es imprescindible que empieces cuidando de ti misma, solo así te asegurarás de estar proporcionando lo mejor que puedes ofrecerles.

Estrategias y consejos para cuidarlos

A continuación se presentan varios consejos que pueden ayudarte a establecer unos hábitos de vida adecuados y saludables. Muchos de ellos ya se sonarán y habráis comenzado a ponerlos en práctica, por lo que no os resultarán muy difíciles de seguir. De todas formas recordad que en cualquier momento podéis preguntar a vuestro médico y/o matrona sobre cualquier cuestión que os crea dudas. Ellos sabrán orientaros y recomendaros recursos que se ajusten a vuestra situación.

- **No os sintáis culpables.** Recordad que para dar lo mejor, es importante que estéis sanos y sanas, por lo que vuestro estado de salud debe situarse en los primeros puentes de vuestra lista de prioridades.
- **Trai el parto, el cuerpo de la mujer tarda alrededor de un año en recuperar su estado anterior,** por lo que es imprescindible no obsesionarse ni exigir un estado demasado. El nacimiento también es natural en esta etapa por lo que es importante aprender a delegar tareas y priorizar responsabilidades.
- **Establecead una rutina.** Tanto para ti como para tu pareja es importante establecer una rutina, que os permita descansar en los momentos en los que vuestro bebé también lo hace, para evitar sobrecargas y contar con la energía suficiente para satisfacer sus necesidades más básicas.
- **Mantened una alimentación equilibrada y haced ejercicio** suficiente para satisfaceros en forma y a sentiros más satisfechos y satisfechas con vosotros mismos, además de proporcionaros la energía suficiente para soportar toda la jornada.
- **Sacad tiempo para vosotros mismos.** Reservad momentos para aquellas cosas que os gustan: pasear, ir de compras, leer, y llevar a cabo actividades que os permitan evadirnos por unos momentos de vuestras responsabilidades del hogar y del cuidado del bebé. También es importante dedicar tiempo para disfrutar con la madre o los amigos. Ser madre o padre no implica renunciar de vuestra personalidad e intereses. Dedicar unos minutos al día a vosotros mismos os permitirá afrontar el día a día de mejor humor, evitar el estrés de la jornada y encontraros a gusto.
- **Compartid tiempo con los demás.** Al igual que disponed de tiempo para estar con el bebé, es importante contar con momentos para disfrutaros con la pareja, familiares y amigos. De este modo, evitáis encerraros en vuestras relaciones familiares y amigos. De este modo, evitáis encerraros en vuestras relaciones familiares y amigos. De este modo, evitáis encerraros en vuestras relaciones familiares y amigos.
- **Pedid ayuda cuando lo necesitéis y aceptad la que os ofrezcan.** No es mejor ayuda de padre o madre que ayudar a las personas de vuestro entorno cuando lo necesitan, es una herramienta imprescindible para evitar el estrés. A su vez, aceptaréis de la otra persona que confías en el o ella para llevara cabo esta labor. Si os ofrecen ayuda, aceptadla.
- **Compartid tareas.** Planificad de que tareas del hogar os responsabilizaréis cada uno, procurando establecer un reparto equitativo, que se ajuste a vuestras necesidades y a las del bebé. Es importante que el padre o la pareja participe en

Cuidate y cuidarás

Pienso en todas aquellas cosas que has cambiado o la largo de tu embarazo para afrontar lo mejor posible y para evitar dificultades de tu bebé. Tus hábitos alimenticios, dejar de fumar, realizar ejercicios adecuados, aprender a tomar las cosas con más calma, etc. Todas estas medidas han sido estrategias que te han ayudado a afrontar el día a día tu embarazo.

Tras el parto, es muy importante que sigas cuidándote, para establecer un estilo de vida saludable y equilibrado, que no solo te beneficiará a ti, sino también a los tuyos.

¿Qué vestijas teas seguir un estilo de vida saludable y equilibrado?

A continuación, se presentan algunas de las vestijas que ofrece seguir un estilo de vida saludable.

1. Podrás recuperarte adecuadamente de los cambios que todo este período te ha causado. Tras el parto, tu cuerpo recuperará aproximadamente de un año para retornar a su estado natural. Recuerda a otras milagrosas únicamente te servirá para perjudicarte tu salud y consumir tu energía, de manera que no podrás hacer frente a las cuidados que requiere tu bebé y te sentirás cansada y agotada. Te sorprenderá saber que el mejor método para recuperar tu figura, mantener tu estado de salud y sentirte bien consiste en seguir muchas de las pautas que ya conoces y que más adelante te recordaremos.
2. Te hará sentirte mejor contigo misma. No solo por los cuidados que te otorgan, sino porque dispondrás de la energía suficiente para afrontar tu día a día con tu bebé y disfrutar de él o ella.
3. Facilitará la relación con tu bebé. Al encontrarte relajada, descansada y con energías suficientes para poder responder adecuadamente a sus necesidades.
4. Te permitirá mantener unas relaciones adecuadas con tu pareja, familiares y/o amigos. Disponiendo de momentos para ellos, permitiendoles que participen en tu vida cotidiana, dejando que conozcan tus emociones y sentimientos para que puedan ayudarte, etc.
5. Establecerás las bases de un estilo de vida saludable que supondrá un modelo a seguir para toda la familia.

Para la pareja...

Debes saber que tu también estás a tiempo de experimentar todos los beneficios que tiene seguir un estilo de vida saludable. Disponer de tiempo para ti y para los tuyos, mantener una línea adecuada, evitar enfermedades y dolencias propias de un estilo de vida desajustado, son inconvenientes que podrás evitar siguiendo unas pautas sencillas como las que te presentamos a continuación. Además, en estos momentos tu

... cualquier actividad para manifestar un ritmo propio de desarrollo. independencia y la autonomía de nuestro

Niños infantiles

Permanece acompañadora desde adulto y bebé que la estimulación visual, auditiva y táctil otorga. Los mensajes se utilizan principalmente con el objetivo de promover la construcción del

... de su hijo y de tu mamá. de crear lo que eres!

... recoger otros beneficios

... de tu bebé

... nueva y profunda

Ayuda a conectar y regular el dolor. Estimula el desarrollo del sistema nervioso y la conexión neuromuscular, así como proporciona información sensorial como al tacto y el movimiento. Favorece el equilibrio y el control corporal. Alivia el estrés y el miedo durante el parto.

... de su hijo y de tu mamá. de crear lo que eres!

... recoger otros beneficios

... de tu bebé

... nueva y profunda




... de su hijo y de tu mamá. de crear lo que eres!

... recoger otros beneficios

Infancia (0-12 años)

- Modalidades de intervención
 - ▣ Visitas individuales
 - ▣ Sesiones grupales
 - ▣ Intervención domiciliaria en situaciones de riesgo
- Materiales de intervención
 - ▣ Para los progenitores
 - Materiales escritos y audiovisuales
 - Página web
 - ▣ Para los profesionales
 - Guías de intervención
 - Protocolos de evaluación

Infancia

- Materiales escritos para los progenitores
 - ▣ Fichas coleccionables sobre desarrollo y estimulación 
 - ▣ Diario del desarrollo infantil 
- Guías temáticas sobre aspectos relevantes de la parentalidad positiva o situaciones específicas 

Aprendiendo a comunicarse

En torno al primer cumpleaños empiezan a aparecer las primeras palabras, pero es normal que algunos bebés los hagan algo más

tarde. Aunque diga muy pocas palabras, lo importante es que tu bebé

ya se comunica claramente contigo, mezclando gestos y palabras para llamar tu atención sobre las cosas que suceden a su alrededor. No te preocupes porque no entiendas la mayoría de lo que dice; es normal que a esta edad utilicen una especie de jerga que solo se asemeja al lenguaje adulto por su entonación.

Me encanta canturrear, hacer ruiditos y relacionarme con los demás.



Sin prisa, pero sin pausa

- Aunque te parezca que tu bebé tarda mucho en aprender nuevas palabras, es normal durante estos meses. La mayoría de los niños no pronuncia más de 10 palabras antes de los 18 meses. Para que cada vez vaya aprendiendo más palabras tú eres muy importante: pídele que nombre los objetos que usa habitualmente, intenta comprender lo que quiero decirte en cada momento y respóndeme siempre.*

¿Izquierda o derecha? A partir de los dos años vuestro hijo o hija irá prefiriendo una de sus dos manos para hacer las cosas, aunque es posible que hasta los tres o cuatro no acabe completamente por mostrarse como diestro o zurdo.

Observad qué mano utiliza preferentemente. Si veis que usa sobre todo su mano izquierda, aceptadlo como algo natural sin intentar cambiar su tendencia. Ser zurdo no es ningún problema, aunque necesitará alguna ayuda para aprender a abrocharse los botones o a recortar



¿Y si se equivoca?

- Cuando cometa errores al hablar, en lugar de corregirle, es mejor repetir o completar la frase correctamente: “ponido queco illa” por “sí, muy bien, has puesto el muñeco en la silla”.

- Mostrad vuestra alegría cuando diga cosas nuevas, incluso cuando no sepa hacerlo del todo bien: prestad atención a sus avances y no sólo a los errores.



Diario del desarrollo

- Cuadernillo transportable con ilustraciones relativas a hitos del desarrollo y espacio para anotaciones
- Facilita la observación y el registro de hitos evolutivos, permitiendo recoger observaciones y preocupaciones de madres y padres
- Objetivos
 - Promover la toma de conciencia del avance en el desarrollo
 - Facilitar la recogida de observaciones y preocupaciones de madres y padres
 - Facilitar al profesional la recogida de información sobre el desarrollo.
 - Mejorar la detección de riesgos y signos de alerta

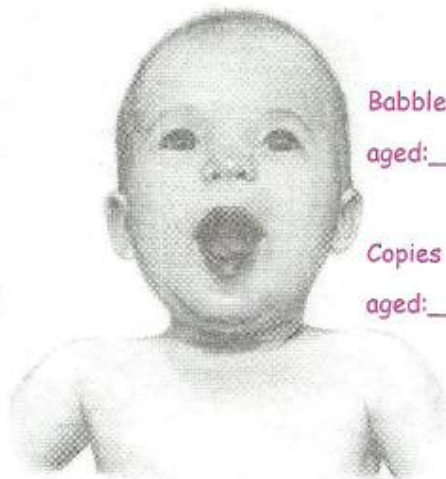
Finding Out About Words

Smiles,

aged: _____

Laughs,

aged: _____



Babbles,

aged: _____

Copies noises,

aged: _____



Says "mama" - to anyone,

aged: _____



Says recognisable

word,

aged: _____

Helps turn

pages in a book,

aged: _____

Joins two

recognisable

words,

aged: _____

Speaks in

sentences,

aged: _____



Guías temáticas

- En relación con vida cotidiana (rutinas, límites, autonomía...), estilos educativos, estimulación e interacciones tras el horario escolar...
- En relación con situaciones familiares específicas (separación y divorcio, monoparentalidad, maternidad en la adolescencia...)

Cuándo estimular

Aprendiendo en un mundo predecible

La estimulación del desarrollo del bebé no requiere buscar momentos distintos a las actividades cotidianas, sino todo lo contrario: se trata de aprovechar las rutinas de cada día para estimular el desarrollo de los hijos o hijas.

A LA HORA DEL BAÑO

El baño es un momento ideal para proporcionar a vuestro bebé experiencias estimulantes. Es un **momento de cercanía** entre los bebés y las personas que le cuidan, donde se pueden poner en práctica todos los consejos aportados para **favorecer el vínculo afectivo**.

Por otro lado, el agua es un medio estupendo para **ejercitar la motricidad**: el sonido del chapoteo y el movimiento del agua resultan motivadores, podéis aprovechar para realizar algunos **ejercicios suaves de gimnasia** con vuestro bebé.



Dadle juguetes de distinto peso, que se hundan, otros que floten, blanditos y duros, que pueda llenar y vaciar. **Mostradle qué puede hacer con ellos, jugad con él y dejadle experimentar**, es una experiencia muy enriquecedora que le permitirá conocer las características de los objetos y desarrollar su inteligencia.

Aprovechando que el bebé está desnudo en un lugar aclimatado para ello, al salir del agua, podéis aprovechar para estimular el sentido del tacto piel de vuestro bebé: **acariciarlo, untarle cremas y aceites de distintas temperaturas, masajearle...** es el momento perfecto para el **contacto piel con piel**



Adolescencia

- Material para que desde los equipos de orientación de institutos se trabaje con grupos de madres y padres



Para cada sesión:

- Marco teórico
- Objetivos
- Actividades
- Transparencias

Autoría: A. Oliva, V. Hidalgo, A. Parra, M. Ríos, R. Vallejo, D. Martín, F. López

Adolescencia: temas de sesiones

- Cambios durante la adolescencia
- Estilos educativos
- Resolución de conflictos
- Adolescencia y drogas
- Familia y escuela
- Adolescencia y sexualidad
- Algunos problemas en la adolescencia (trastornos de alimentación, conductas de riesgo...)
- Ocio y tiempo libre

Adolescencia

- Colección de revistas para madres y padres sobre la adolescencia y las relaciones familiares en la adolescencia



¡Cómo ha cambiado!

La pubertad va a provocar muchos cambios físicos, pero también va a hacer que vuestras hijas e hijos se vuelvan más irritables y que cambien con frecuencia de estado de ánimo.

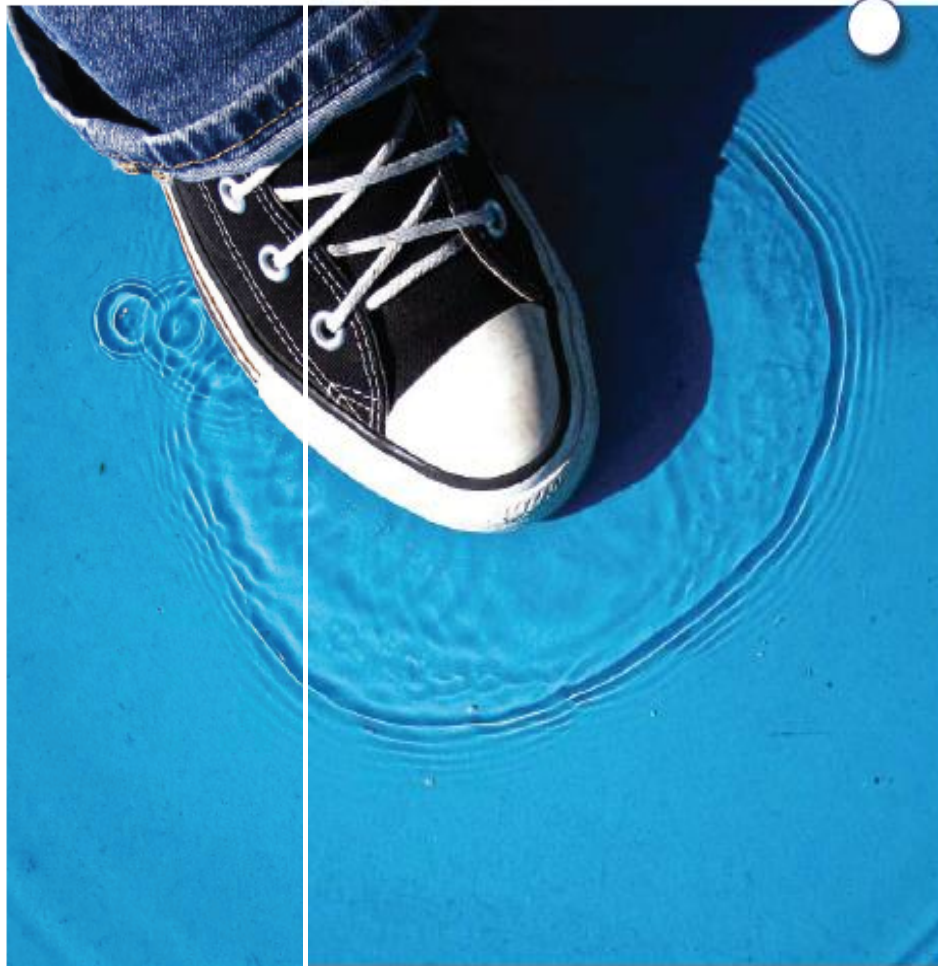
■ A partir de los 10-11 años en el caso de las chicas y de los 12-13 en el de los chicos, sus cuerpos van a experimentar una profunda transformación. En un plazo de 4 ó 5 años van a tener un aspecto bastante parecido al de una persona adulta. Estos cambios no siempre van a ser bien recibidos, porque provocan efectos poco deseados como el acné o la acumulación de grasa corporal. Por ello, muchas chicas y chicos no se van a sentir muy contentos con su cuerpo, sobre todo cuando lo comparan con el de las y los modelos que aparecen en revistas y televisión. Un aspecto que suele influir sobre cómo son vividos estos cambios durante la adolescencia es la edad a la que comienzan. Por lo general, las chicas lo pasan peor cuando estos cambios ocurren demasiado pronto, sobre todo cuando les coge por sorpresa. Las mujeres maduran antes que los hombres, por lo que si una chica además, experimenta estos cambios antes que sus com-

pañeras, adquiere una apariencia adulta cuando sus amigos aún tienen un cuerpo totalmente infantil.

Además de las transformaciones físicas más llamativas, hay otros cambios que no son directamente obser-

Vuestras hijas e hijos van a experimentar importantes cambios hormonales que aumentarán su deseo sexual

vables pero que van a tener una importante repercusión en su comportamiento y su estado de ánimo. Con la pubertad, vuestras hijas e hijos van a experimentar importantes cambios hormonales que aumentarán su deseo sexual y provocarán frecuentes cambios de humor. A menudo os sentiréis desconcertados por sus reacciones inesperadas derivadas de estos cambios hormonales. Tenéis que ser comprensivos y entender que estos cambios forman parte del proceso de convertirse en una persona adulta.



Las hormonas: esas pequeñas desconocidas

Los cambios físicos que ocurren durante la pubertad están controlados por las hormonas, que son sustancias químicas segregadas por células especializadas en una parte del cuerpo que influyen en células de otra parte. Durante la pubertad aumentan de forma considerable dos tipos de hormonas, los estrógenos y la testosterona. Aunque se piensa que los estrógenos son las hormonas femeninas y la testosterona la masculina, ambos tipos están presentes en hombres y mujeres, pero en cantidades diferentes. Los testículos liberan grandes cantidades de testosterona que es la que produce el crecimiento de los músculos, del vello en el cuerpo y de otras características de los varones. Los estrógenos, liberados por los ovarios, producen la maduración del pecho y del resto de los rasgos típicamente femeninos, así como la regulación del ciclo menstrual. El auténtico bombardeo hormonal que se produce en estos años también influirá sobre el incremento del deseo sexual, la irritabilidad y los cambios de humor que experimentan las chicas y chicos adolescentes.



Resolución de conflictos

Al inicio de la adolescencia es frecuente que aumenten los conflictos entre padres/ madres e hijos/as. No os asustéis por ello; los conflictos, cuando se resuelven bien, son una magnífica oportunidad para que mejoréis la relación que tenéis con vuestro hijo/a.

■ Como vimos en la revista 1, el inicio de la adolescencia puede suponer un empeoramiento de las relaciones entre padres/ madres e hijos/as, siendo frecuentes los conflictos y discusiones. A menudo, la buena comunicación, las bromas, los besos y los abrazos se convierten en regañinas, malas caras y discusiones subidas de tono.

Si sabemos resolver bien los conflictos, disfrutaremos más de las relaciones familiares. Imaginemos la siguiente situación:

Rodío es una chica de quince años. Se acerca el fin de año y habla con sus padres para que la dejen ir a una fiesta el día treinta y uno. Escuchemos lo que dice Rodío y la respuesta de sus padres:

RODÍO: "En fin de año quiero ir a una fiesta que vamos a hacer mis amigos/as y yo"

MADRE: "¿Dónde es la fiesta?"

RODÍO: "En la casa de una amiga"

PADRE: "¿Vana estar los padres de tu amiga? ¿Quiénes irán a la fiesta? ¿Van chicos?"

RODÍO: "Los padres no estarán... sí, van algunos chi-

cos... pero vamos mucha gente y..."

PADRE: "¡Ni hablar! Tú no pintas nada allí, así que ve olvidándote de fiestecitas. En fin de año te quedas con nosotros y punto"

RODÍO: "¿Pero por qué no puedo ir nunca a ningún sitio? Nunca me dejáis hacer nada..."

MADRE: "Mira, tu padre te ha dicho que no y es que no. Y cállate ya que siempre tienes que hacer que nos enfademos contigo. Cuando vivas sola harás lo que te dé la gana pero mientras vivas bajo nuestro techo eso es lo que hay"

PADRE: "Y no quíero escucharte ni una palabra más de ese tema ¿te entenas?"

RODÍO: ...

En general podemos hablar de cuatro formas diferentes de solucionar estas situaciones problemáticas. En el ejemplo que hemos presentado unas líneas más arriba, los padres de Rodío utilizan una estrategia autoritaria en la que imponen su punto de vista sin tener en cuenta las necesidades de su hija. Esta es-

trategia no es la más adecuada, ya que hace que tanto padres/ madres como hijos/as se sientan mal.

Otros padres hubieran resuelto la situación de una forma más permisiva, dejando a Rodío ir a la fiesta sin apenas preguntarle nada y sin poner ningún límite a sus deseos. Veamos qué hubieran contestado a Rodío unos padres permisivos:

MADRE: "¿Dónde es la fiesta?"

RODÍO: "En la casa de una amiga. ¿Qué pasa? va mucha gente..."

MADRE: "Niña, la vida está muy mala! Con el miedo que me dan a mí esas cosas..."

PADRE: "¿Quieres dejar que la niña salga? Niña, a mí no me pidas dinero para la fiesta..."

MADRE: "¿Tú no te preocupes que yo te doy dinero. ¡Y quienes van a la fiesta!"

RODÍO: "¿Que no me comas la cabeza ya! Que me voy a la calle. Adiós"

MADRE: "¿Vienes a cenar? No llegues muy tarde... Rodío... ¿Rodío!"

sigue en la página 20

Evaluación competencias parentales: embarazo (adultos)

A-1. Desarrollo personal adulto	1. Fomento de la satisfacción vital y la autoestima de los futuros padres y madres
	2. Promoción de roles igualitarios
A-2. Cambios, transiciones y apoyos durante el embarazo	1. Pareja
	2. Sentimientos y emociones
	3. Dinámica familiar
	4. Relaciones con los hermanos/as
	5. Relaciones con la familia extensa
	6. Económicos y estructurales en el hogar
	7. En el entorno familiar y social
A-4. Apoyo formal externo	1. Búsqueda, importancia del apoyo formal y sentimientos
A-5. Satisfacción con el rol parental	1. Expectativas y deseo de ser madre/padre
A- 6. Conocimiento de las fuentes de estrés parental y estrategias	1. Fuentes de estrés, estrategias frente al estrés y estrategias para una buena transición a la paternidad

Evaluación competencias parentales: embarazo (relación con bebé)

I-1. Apego	1. Concepto e importancia del apego
	2. Vinculación (prenatal y tras el parto)
I-2. Influencias emocionales en el feto.	1. Influencia de estímulos externos
	2. Influencia del estado emocional materno
I-3. Interpretación de las necesidades del bebé	1. Interpretación y calma del llanto del bebé
	2. Adaptación al temperamento del bebé
	3. Saber actuar ante sus necesidades.
I-4. Expectativas sobre el desarrollo infantil	1. Creencias y conocimientos evolutivo-educativos parentales
	2. Estereotipos sexuales con los bebés
I-5. Estimulación	1. Estimulación físico-sensorial y socio-emocional
	2. Masajes infantiles
I-6. Rutinas	1. Organización de la vida cotidiana
I-7. Estructura Familiar	1. Concepto de familia y estructuras familiares

Evaluación competencias parentales 0-2 años (adultos)

PRINCIPALES DIMENSIONES DE EVALUACIÓN

Estrés parental

Implicación paterna o alianza parental

Apoyo social

Bienestar personal

Prácticas educativas

Sentimiento de competencia parental

Evaluación competencias parentales 0-2 años (relación con bebé)

PRINCIPALES DIMENSIONES DE EVALUACIÓN

Estimulación del desarrollo

Promoción de vínculo de apego seguro

Rutinas

Normas y límites

Proyecto Apego

- Fomento de la parentalidad positiva en el contexto de las intervenciones del sistema sanitario (y, en la adolescencia, educativo)
- Trabajo en coordinación con la administración sanitaria, los y las profesionales de la salud (y, en la adolescencia, la educación)
- Elaboración de materiales diversos para profesionales y progenitores
- Centrado tanto en las necesidades adultas como en las infantiles
- Con un componente de valoración de competencias que permita identificarlas y valorar situaciones de riesgo

Equipo de trabajo

- María del Mar González
- Victoria Hidalgo
- Jesús M. Jiménez
- Mari Carmen Moreno
- Alfredo Oliva
- Jesús Palacios (coordinador)
- Lucía Antolín
- Lucía Jiménez
- Paqui López
- Maite Román
- Becarias: Teresa Díaz, Rosa M^a Estévez, Ana Mena, Mercedes Ortega, Diana M^a Pascual

Proyecto Apego

