

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

GUÍA SIVARIA DE PARENTALIDAD POSITIVA PARA FAMILIAS CON HIJOS/AS ADOLESCENTES



Finalidad

Esta guía trata de ayudaros a promover un entorno familiar saludable y positivo para vuestros hijos e hijas adolescentes mediante una parentalidad que promueva vínculos seguros.

Se ofrecen algunas breves recomendaciones relativas a:

Índice

1. Lo que siguen necesitando vuestros hijos e hijas adolescentes
2. Parentalidad positiva: una forma de relación saludable con vuestros hijos e hijas adolescentes
3. Límites, normas y afecto en la adolescencia desde la parentalidad positiva
4. Habilidades parentales
5. Consejos de autocuidado como padres y madres

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

1. Lo que siguen necesitando vuestros hijos e hijas adolescentes

La adolescencia es una etapa de transición y cambio para tu hijo/a. A menudo esto también se nota en las relaciones familiares. En la mayoría de las familias no supone situaciones extremas ni excesivamente turbulentas. Ya sabéis que no está justificada una imagen negativa de la adolescencia (ver GUIA SIVARIA bienestar y salud).

Recordad que:

- Vuestro hijo/a adolescente sigue necesitando a su familia, padre/madre, incondicionalmente, aunque pase más tiempo con los amigos y os parezca que sois secundarios en su vida.
- Vuestro hijo/a adolescente siguen queriendo y necesitando sentirse especial, seguro/a, valioso/a y comprendido/a por vosotros. Y ello aunque a veces parezca lo contrario, como cuando se aíslan u os contradicen.
- Vuestro hijo/a adolescente sigue necesitando compartir con vosotros y que valoréis sus motivaciones, éxitos o avances por pequeños que sean u os parezca que no tiene tanta importancia. En la adolescencia afianzan su autoestima.
- Vuestro hijo/a adolescente sigue necesitando poder acudir a vosotros para contar sus problemas, inseguridades y miedos, a pesar de que parezca que todo le da igual o se muestre más reservado/a que cuando era pequeño/a.

La adolescencia es un momento clave para reforzar un apego seguro de los hijos. También puede ser una oportunidad para cambiar si algo no funcionaba del todo bien en la relación.

Es necesario que seáis sensibles y estéis atentos a indicadores o comportamientos que puedan indicar que vuestro hijo/a está atravesando por una etapa difícil y que está desbordado o desbordada, en definitiva, que necesita vuestra ayuda y comprensión. En la **GUIA SIVARIA de suicidio** tienes información sobre estos indicadores de que algo no va bien o que se necesita una intervención inmediata.

2. Parentalidad positiva: una forma de relación saludable con vuestros hijos e hijas adolescentes

Cada familia es única, particular. Una de las funciones esenciales de vuestra familia, da igual cómo esté formada, es el bienestar y el desarrollo vuestros hijos, que se sientan “en casa” con vosotros. Una forma de crianza que es la **Parentalidad Positiva**.

La **parentalidad positiva** es un modelo de crianza y de relación entre los padres y sus hijos en el que los padres promueven, apoyan y guían a sus hijos e hijas desde el amor y el respeto pero también estableciendo límites y normas.

2.1.- ¿Cómo es una parentalidad positiva?

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

- Los padres que ejercen una parentalidad positiva son figuras de **autoridad sensible** para sus hijos.
- La parentalidad positiva fortalece el **vínculo de apego seguro** en el que los hijos se sienten **apoyados, queridos y valorados y valiosos**.
- Una parentalidad positiva **mejora y afianza la convivencia familiar**.
- Los/as adolescentes encuentran en su familia y en sus padres **un refugio protector** al que acudir y en el que todos (padres e hijos) **se sienten respetados y formando parte de un núcleo especial, la propia familia**.
- Los padres que ejercen una parentalidad positiva abordan **en un clima de serenidad y normalidad**, los temas que importan a los hijos e hijas adolescentes, sus preocupaciones y avances.
- Los hijos e hijas que crecen en estas familias se sienten **valiosos, emocionalmente seguros y tienden a tener un desarrollo mejor en todos los ámbitos**.
- En este clima de confianza, **es mucho más probable** que los padres podáis **detectar y preguntar** de forma abierta y sincera sobre las **preocupaciones** de vuestros hijos e hijas **adolescentes** y éstos más **probablemente recurrirán a vosotros** para compartir sus inquietudes y miedos.
- La parentalidad positiva es una relación que favorece una **comunicación abierta**.
- **Parentalidad positiva no es lo mismo que parentalidad permisiva.**

Precisamente, uno de los retos para los padres y las madres durante la adolescencia es **establecer límites y normas**. La parentalidad positiva ofrece algunas claves para abordar de manera saludable este desafío de la crianza.

Vuestra familia, vosotros y vuestros hijos e hijas sois únicos. Por eso no hay fórmulas mágicas ni recetas que sirvan a todos por igual. Encontrad vuestro propio estilo positivo y saludable de relación y crecimiento como personas y familia.

3) Límites, normas y afecto en la adolescencia desde la parentalidad positiva

Una de las responsabilidades como padres y madres, en una parentalidad positiva, es establecer normas y límites, también durante la adolescencia.

Al igual que durante la infancia, los límites y las normas son esenciales para la convivencia familiar (y social) pero también para el desarrollo saludable de vuestros hijos e hijas adolescentes.

Mediante el equilibrio entre la supervisión y la autonomía, ayudáis a vuestros hijos e hijas a desarrollarse a madurar, a ser responsables y a sentirse valiosos.

3.1.- ¿Por qué son importantes para vuestros hijos e hijas los límites y las normas?

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

Las normas y los límites son la base de una convivencia familiar y social saludable y positiva.

- Porque les ayudan a gestionar y regular su comportamiento y sus emociones.
- Porque, a pesar de que parezca lo contrario, los límites y las normas fomentan en vuestros hijos e hijas autonomía, responsabilidad, seguridad y autoestima. Su falta, además, hace que los adolescentes tengan una sensación de que nadie se ocupa de ellos.
- Hablad con vuestros hijos/as para hacerles comprender la importancia de las normas. Que las normas les protegen y que son importantes para su bienestar.

Aunque vuestra familia es única, veamos lo que, en general, es mejor evitar y lo que funciona sobre los límites y las normas durante la adolescencia.

A evitar	Lo que es útil
Delegar los límites y normas a otros (como los profesores, o los propios hijos/as)	<ul style="list-style-type: none"> • Vosotros y vosotras sois las figuras de referencia emocional para vuestros hijos y las normas también cumplen esa función. Haceros cargo de establecer las normas y los límites.
Seguir con reglas y normas de la infancia	<ul style="list-style-type: none"> • Vuestros hijos e hijas ahora son adolescentes. Igual que les exigís cosas nuevas, habrá normas y límites que también deberán evolucionar.
Imponer todas las normas y reglas.	<ul style="list-style-type: none"> • Algunas reglas y normas pueden ser discutidas y flexibilizadas dependiendo de las circunstancias (como la hora de llegar a casa por ejemplo). Dad la oportunidad a vuestro hijos e hijas adolescentes de que argumenten sus razones. Se sentirán escuchados y fortalecerá las relaciones entre vosotros y ellos/as.
Confusión respecto las consecuencias de no cumplir una norma o trasgredir límites o que estas consecuencias varíen	<ul style="list-style-type: none"> • Dejad claro las consecuencias de la transgresión de normas o los comportamientos que no son admisibles así como las consecuencias que se derivan de su transgresión
Establecer normas que, de antemano, sepáis que no se van a poder mantener.	<ul style="list-style-type: none"> • Estableced normas con coherencia y siempre que podáis mantenerlas. • Es preferible ser menos exigentes pero mantener la norma y sus consecuencias que una norma tan exigente que sea muy complicado (o no tenga sentido) cumplirla. Por ejemplo, no resulta razonable que tu hijo/a vuelva a casa a la misma hora en invierno que en verano o en época de estudio y en vacaciones.

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

Establecer normas o límites contradictorios con vuestro comportamiento	<ul style="list-style-type: none"> • El modelado es una herramienta poderosa de coherencia. Mostrad un comportamiento acorde con las normas que estáis exigiendo a vuestros hijos. Por ejemplo, decirles gritando que no deben gritar al dirigirse a vosotros/as.
Discusiones e informaciones contradictorias entre los padres sobre los límites y las normas delante de los hijos	<ul style="list-style-type: none"> • Si no estáis de acuerdo sobre algún aspecto de la normas o de la crianza, es mejor que lleguéis a un acuerdo antes de presentarlo como un límite o norma.

Será muy beneficioso para vuestros hijos e hijas que encontréis el equilibrio entre la flexibilidad cuando es necesario y útil, y aquellas líneas rojas que no pueden saltarse de ninguna manera.

Recordad que hablar con vuestros hijos e hijas y pensar con ellos sobre las normas y límites **no os hace perder autoridad**, al contrario, os verán como cuidadores y referentes seguros. Ejerceréis una **autoridad sensible**. Una parentalidad positiva y una relación positiva y saludable con los y las adolescentes, requiere que las normas y los límites estén equilibrados con la transmisión de afecto y protección por vuestra parte.

¿Qué ocurre si se saltan los límites?

Cuando vuestros hijos e hijas se saltan los límites que habéis pactado, es importante mantener las consecuencias como un ejercicio de responsabilidad pero es igual de importante que, cuando estéis calmados generéis un espacio de conversación para saber los motivos, las intenciones, las dificultades... Aprenderéis cómo viven las normas y las razones para saltárselas. Quizá les parezca injusta, quizá se vieron envueltos en una situación complicada... Escuchándolos aprenderéis también a pensar y reflexionar con ellos y a darles más herramientas para la reflexión, el diálogo y quizá para pactar normas nuevas o afianzar la necesidad de mantenerla.

Es importante que padres e hijos os comunicuéis en un entorno cordial y de confianza, mostrando firmeza cuando es necesario, pero escucha y comprensión siempre.

4) Habilidades parentales

La habilidades parentales son las **capacidades para dar a los hijos todo lo que necesitan y tienen derecho a tener**: oportunidades de progreso personal y social, cuidado físico y emocional. Recordad que tenéis mucho que ofrecer a tu hijo/a adolescente.

Algunas de las habilidades parentales que ayudarán a crecer a vuestros e hijos e hijas adolescentes son las siguientes: :

- Estableced **vínculos** con vuestros hijos e hijas. Es esencial que vosotros, como padres y madres, podáis **sentir cercanía emocional con vuestros hijos**, viviéndolos como alguien muy especial que necesita vuestra protección, amor incondicional y de manera consistente.

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

- **Poneos en el lugar de vuestros hijos e hijas**, pensando en sus **necesidades emocionales**, sentimientos y razones, **sin minimizar** o ridiculizar sus inquietudes o **preocupaciones**.
- **Aceptar a vuestros hijos e hijas tal y como son**, sin comparaciones que desdeñen sus capacidades, su orientación sexual, su cuerpo o sus gustos.
- **Gestionar vuestro autocuidado como adultos**, como padres y como personas en desarrollo. Los padres y las madres sois personas y como tales necesitáis sentirnos psicológicamente bien.
- **Gestionar** con la pareja si la hay o con otros significativos, los **acuerdos** y el consenso necesario en **asuntos de crianza y relación con vuestro hijo/a adolescente**.
- **Buscar y gestionar recursos familiares, sociales o institucionales** que permitan **ayudaros** en la tarea de **ser padres y madres** así como a vuestros hijos a desarrollarse de manera saludable física y emocionalmente.

5) Algunas claves de comunicación positiva con los hijos

En las relaciones cotidianas pero mucho más en los momentos conflictivos los padres necesitan poner en marcha estrategias eficaces de comunicación y entendimiento. Es muy habitual que padres e hijos adolescentes sientan que “hablan idiomas diferentes” o que “están en planetas distintos”.

La regla de oro es abordar todos los problemas, preocupaciones y emociones de los y las adolescentes.

Es importante que el hogar, la familia, los **padres y madres**, sean un **refugio para expresar emociones**, sentimientos, inseguridades y miedos. Pero también debe ser un **lugar seguro** para poder **discrepar sin que ello suponga la retirada del afecto o afecte a su autoestima**. No significa que estéis de acuerdo con todo lo que demandan vuestros hijos e hijas o con la forma de llevarlo a cabo.

5.1.-¿Cómo tener una comunicación positiva y saludable con vuestros hijos e hijas adolescentes?

- **No cerréis los ojos**. No es cierto que aquello de lo que no se habla no existe o que se acabará solucionado solo. La mejor manera de desactivar un miedo o un riesgo es verlo y afrontado, pidiendo ayuda si es necesario. En las GUIA SIVARIA de suicidio encontrarán indicadores de riesgo de autolesión y suicidio. Pensar que vuestro/a hijo/a que presenta comportamientos no saludables o indicadores de malestar “se les pasará porque es una etapa”, sólo incrementa el riesgo.
- **Evitad las luchas de poder**. Las conversaciones con tus hijos e hijas no tienen como objetivo “derribar al adversario”. En el caso de que vuestro hijo o hija presente comportamientos no saludables es mucho más importante mantener la calma y presentar alternativas de cuidado que castigos.
- **Escuchad de forma Activa y tratad de ponerlos en su lugar**. Pueden pareceros que sus razones no son de peso, que sus preocupaciones son insignificantes respecto a lo “complicado de la vida”, que son banales o directamente no razonables. Eso no significa que las ridiculicéis o minimicéis. Esto producirá dolor y rechazo, de la misma manera que os ocurriría a vosotros. Puede que necesitéis que os

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

expliquen un poco más o mejor sus razones, sus gustos, sus miedos. Preguntad de una manera asertiva, sincera, con respeto y con ganas de escuchar.

- **Utilizad un estilo de comunicación Asertiva.** Elegid el momento para mantener un diálogo con calma. Utilizad un tono de voz y un lenguaje corporal calmado y regulado.
- **Reconoced las equivocaciones.** Vosotros también podéis haberos equivocado o cambiar de opinión de manera razonada. Será una forma de mostrar respeto y un buen ejemplo para vuestros hijos, reconocer y explicar las razones de un cambio de opinión.
- **Manteneos actualizados, como los dispositivos electrónicos.** Busca informarte sobre sus referentes, sus aficiones, sus gustos y las páginas y entornos que frecuentan. Lo importante no es que te gusten, es que puedas conocer y comprender su mundo. Es una responsabilidad para padres y madres. En la guía sivaria bienestar y salud encontraréis información sobre una relación positiva con las tecnologías.
- **Busca y crea espacios para compartir.** Sed creativos y pactar cuándo encontraros. Puede ser un momento en el día, al llegar la noche, viendo una serie (aunque a vosotros no sea la que más os gusta) o jugando con el ordenador.
- **Buscad vuestra identidad como familia.** Buscad significados compartidos, expresiones, comportamientos, rituales propios de vuestra familia. El sentido de pertenencia y de identidad de vuestros hijos e hijas, de vosotros como padres o de familia en su conjunto resultará un refugio seguro al que acudir en tiempos emocionalmente difíciles y donde descansar para recuperar fuerzas y volver a salir al mundo.

6) CONSEJOS DE AUTOCUIDADO COMO PADRES Y MADRES

Ser padres y madres es una tarea y requiere esfuerzos, más cuando los padres y madres se enfrentan a momentos complicados con los hijos e hijas.

Para mantener una actitud positiva y de cuidado con los hijos e hijas adolescentes es importante que también os tengáis en cuenta a vosotros.

Cuanto mejor estéis vosotros como padres y madres y, si es el caso, como pareja, más fácilmente podréis afrontar las vicisitudes de la crianza de vuestros hijos e hijas adolescentes.

Os pueden resultar útiles las siguientes claves para vuestro autocuidado como padres y madres de hijos adolescentes:

- **Buscad espacios personales.** Cuidar de los hijos e hijas adolescentes no es incompatible con vuestro crecimiento individual y como pareja. Como adultos, buscad motivaciones, objetivos y cuidados personales y de pareja si es el caso. Esto os beneficiará a vosotros y a la relación con vuestros hijos e hijas adolescentes.
- **Mantened una actitud positiva y realista.** La tarea de padres y madres está llena de inseguridades sobre si se estará siendo “buen padre o buena madre” y de sentimientos de culpa sobre equivocaciones (reales o imaginarias). Es importante que estos sentimientos no os lleven a la presión sobre vosotros mismos y sobre vuestros hijos, generando unas expectativas no realistas y la sensación de fracaso. No es bueno dejarse llevar por consejos o modelos de parentalidad imposibles, perfectos, en los que todo es armonía y no existen conflictos. No son modelos reales.

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

Los padres e hijos, como en todas las relaciones humanas, atraviesan por momentos de dificultad.

- **Buscad ayuda si es necesario.** Todos los padres y madres se benefician de la orientación y ayuda de profesionales, mucho más aquellos que se encuentran en una situación vulnerable bien por ellos mismos bien por sus hijos e hijas. Buscad recursos en miembros de la familia, en los centros de estudio, en asociaciones y en profesionales de la salud.

Recordad que sentiros capaces y eficaces como padres y madres es una fuente de bienestar para vosotros y vuestros hijos e hijas adolescentes.

Para saber más:

Guías sivaria: <https://blogs.uned.es/investigacioninfantojuvenil/sivaria-gestion-del-suicidio/>

[Programa formativo de parentalidad positiva](#)

<https://www.progestion.org/wp-content/uploads/2020/06/14.Adolescencia.pdf>

[Decálogo del buentrato a la infancia y la adolescencia. Diez claves de parentalidad positiva](#)

https://fapmi.es/wpfd_file/decalogo-del-buentrato-a-la-infancia-y-la-adolescencia-diez-claves-de-parentalidad-positiva/

Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes (SIVARIA [PID2020-114538RB-I00])

Cláusula de exención de responsabilidad:

El contenido de este documento tiene únicamente fines informativos y no constituye ni sustituye el asesoramiento, la consulta, el diagnóstico, la intervención o el tratamiento psicológico, médico o clínico de un profesional sanitario autorizado.



Sistema de valoración y gestión del riesgo de conductas autolesivas suicidas y no suicidas en adolescentes [PID2020-114538RB-I00]

Grupo de Investigación INPSINJU: Investigación en población infanto-juvenil: implicaciones metodológicas, clínicas y evolutivas (UNED)

<https://blogs.uned.es/investigacioninfantojuvenil/sivaria-gestion-del-suicidio>

