

# Educar sin miedo para educar con Parentalidad Positiva

Leticia Garcés Larrea



## Conferencia Educar sin miedo

Son muchos los beneficios que se obtienen en la adolescencia si desde la infancia se adquieren competencias emocionales. Algunos de esos beneficios tienen que ver con la salud, menos síntomas físicos y de somatización o menos estrés social y ansiedad. Otros beneficios tienen que ver con la gestión emocional, sin duda, mejores habilidades interpersonales y sociales, mejores relaciones con amistades y un mayor apoyo social y familiar.

La formación de las familias a través de charlas o escuelas de padres y madres es fundamental para generar espacios de reflexión sobre buenas prácticas educativas en el hogar.

## Ejercer la Parentalidad Positiva

Desde el 2006 existe una recomendación europea que habla sobre la importancia de que los padres y madres tienen suficientes apoyos para ejercer una paternidad responsable, respetuosa y amorosa para el bien familiar y la estabilidad emocional de los hijos, pues la salud emocional está estrechamente relacionada con el ejercicio de la parentalidad positiva.

Sabemos que cuando un niño o niña se siente bien, su comportamiento es mejor porque se expresa desde emociones placenteras, ríe, colabora, escucha, atiende y no pone tanta resistencia. Y también es cierto que los niños lo hacen todo mejor cuando sus padres se muestran cariñosos y comprensivos, pasan tiempo en familia y comprenden su conducta respondiendo a sus conductas inadecuadas con medidas justas y explicaciones en lugar de castigos severos.

A través de estas charlas formativas, se pretende alcanzar los siguientes objetivos:

- Tomar conciencia de las necesidades afectivas que tienen los niños y niñas manifestadas mediante conductas propias de la edad
- Reflexionar sobre aspectos personales y de la pareja que pueden mejorarse generando un mejor clima familiar.
- Favorecer el desarrollo emocional y cerebral de los hijos e hijas mediante respuestas coherentes, afectuosas y respetuosas.
- Adquirir el conocimiento oportuno para llevar a cabo resoluciones de conflictos que generen oportunidades de aprendizaje.



## Parentalidad positiva como punto de partida

Aunque tener un hijo o hija nos convierte automáticamente en padres, no vienen con manual de instrucciones ni educar es algo que se aprenda por arte de magia, para ejercer la Parentalidad Positiva conviene reflexionar sobre los siguientes temas que se abordarán de forma general en las charlas formativas:

- Principios de parentalidad positiva como pilares educativos
- Tolerancia a la frustración ante hábitos, normas y límites
- Consecuencias educativas, diferenciar entre castigos, consecuencias lógicas y naturales
- Estilo educativo y comunicación asertiva, también en la adolescencia
- Educar sin miedo y de forma positiva
- Padres y madres confiados, hijos e hijas preparados

## Formadora: Leticia Garcés Larrea

Pedagoga por la Universidad de Navarra (2009), Postgrado en Educación Emocional y Bienestar en la Universidad de Barcelona (2016), Máster en Inteligencia Emocional (2017) y estudios de Neuroeducación (2018) en la UNED de Madrid y Psicología Positiva en el Instituto Europeo de Psicología Positiva (2019).

En 2010 fundó Padres Formados, desde donde imparte cursos de formación a familias y profesionales en temas relacionados con la Educación Emocional y la Parentalidad Positiva tanto presencial como online, a nivel nacional e internacional (Colombia y México). En su despacho de orientación familiar en Burlada/Navarra ofrece el servicio de asesoramiento en Crianza Positiva, también online.

## Publicaciones de la autora

- Cuentos y disco “Emociónate” (2014). Las canciones se pueden escuchar en YouTube
- Libro “Padres Formados, hijos educados” (2017)
- Guía descargable e imprimible “Educar sin miedo” (2018).
- Cuento «Dragombolo saca el bolo» (2020) para la gestión de la frustración.