



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Programa de educación para la salud
dirigido a madres y padres para promover
la crianza respetuosa
Health education programme for
mothers and fathers to promote
respectful upbringing

Autor

Inés Serrano Alquézar

Director/es

Laura Lasso Olayo

Facultad de Ciencias de la Salud
Curso académico: 2022-2023

Índice:

1. Resumen.....	1
2. Abstract	2
3. Introducción y justificación.....	3
4. Objetivos	6
5. Metodología	6
6. Desarrollo	10
6.1 Diagnóstico	11
6.2 Planificación	11
6.2.1 Objetivos	11
6.2.2 Población diana y contexto social	11
6.2.3 Recursos.....	12
6.2.4 Presupuesto	12
6.2.5 Estrategias	14
6.2.6 Actividades.....	14
6.2.7 Cronograma	15
6.3 Ejecución	16
6.3.1 Sesión 1: Introducción a la crianza respetuosa	16
6.3.2 Sesión 2: El propio “yo bebé”	19
6.3.3 Sesión 3: Recopilamos estrategias	21
6.3.4 Sesión 4: El cerebro del niño.....	25
6.3.5 Sesión 5: Dominio de la crianza	30
6.4 Evaluación	32
7 Conclusión.....	32
8 Bibliografía	34
9 Anexos	38

1. RESUMEN

INTRODUCCIÓN: La formación del carácter y el desarrollo de la personalidad que sienta las bases de las conductas de los/las niños/as, tiene lugar en la primera infancia y dentro del núcleo familiar, por ello, es clave desarrollar un modelo adecuado de crianza. Frente a los estilos autoritarios, permisivos o negligentes existe un modelo de crianza respetuosa en la que predominan la comunicación y las prácticas de apego, basada en el respeto y la negociación, que favorece la autonomía y la independencia, así como el aprendizaje y el desarrollo de emociones y habilidades, en definitiva, un crecimiento pleno e integral, disminuyendo las conductas perjudiciales y los problemas mentales que una mala crianza puede desencadenar.

OBJETIVO: Elaborar un programa de educación para la salud para enseñar a madres y padres a llevar a cabo el modelo de crianza respetuosa.

METODOLOGÍA: Se ha elaborado una búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos y páginas web de expertos en la materia recabando información necesaria y relevante acerca de la crianza con el fin de promover un modelo de crianza respetuosa.

CONCLUSIONES: La crianza es un hecho determinante en el desarrollo evolutivo de los/las niños/as. Por ello, es preciso que como personal sanitario interesado en la salud y en el bienestar de nuestros pacientes, promovamos un modelo parental que siga los principios de la crianza respetuosa.

El siguiente Programa de Educación para la Salud permitirá concienciar acerca de la importancia del rol que se ejerce como padres/madres para garantizar en los/las niños/as un adecuado crecimiento y evitar el desarrollo de conductas negativas y personalidades agresivas.

PALABRAS CLAVE: "Crianza", "Crianza Respetuosa", "Disciplina positiva", "Apego".

2. ABSTRACT

INTRODUCTION: The character's formation and personality's development that lays the basis of the children behaviors, takes place in early childhood and within the family circle, therefore, it is essential to develop an appropriate upbringing model. In contrast to authoritarian, permissive or negligent styles, there is a respectful upbringing model in which communication and attachment practices prevail, based on respect and negotiation, supporting the autonomy and the children's independence, as well as the learning and developing emotions and skills. All things considered, it benefits a full and integral growth, decreasing harmful behaviors and mental problems that a bad upbringing can trigger.

OBJECTIVE: To develop a health educational program to teach parents to carry out the respectful parenting model.

METHODOLOGY: A bibliographic search has been developed in different databases and websites of experts in the field, collecting necessary and relevant information about parenting in order to promote a respectful parenting model.

CONCLUSIONS: Upbringing is a determining factor in the evolutionary development of children. Therefore, as healthcare personnel interested in the health and well-being of our patients, we must promote a parental model that follows the principles of respectful upbringing.

The following Health Education Programme will raise awareness of the importance of the role played by parents in ensuring adequate growth in children and preventing the development of negative behaviours and aggressive personalities.

KEY WORDS: "Parenting", "Respectful Parenting", "Positive Discipline", "Attachment".

3. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

Recientes investigaciones afirman que es dentro del núcleo familiar donde se instauran los primeros hábitos, se forma el carácter y se toma conciencia de los valores que determinan nuestra vida, que son adquiridos tomando como referencia a los adultos que nos rodean. Es por ello por lo que los modelos parenterales de crianza influyen altamente en el proceso de evolución, desarrollo, crecimiento y socialización de los/las niños/as, es decir, la manera en la que los padres y madres abordan el proceso de educar va a tener consecuencias directas en las conductas externalizantes de los/las hijos/as (1, 2).

Los resultados de los estudios realizados acerca de los efectos positivos y negativos de los diferentes tipos de crianza, reflejan que los estilos parenterales autoritarios, caracterizados por la realización de prácticas coercitivas, castigos e imposiciones, son los que mayormente provocan conductas violentas entre los/las niños/as, además de problemas como la baja autoestima, la ansiedad, la depresión, o la aparición de inseguridades, dando lugar a caracteres desafiantes, agresivos o impulsivos (1). La implantación de una disciplina severa mediante castigos físicos y psicológicos se relaciona con un malestar emocional y conductas de aislamiento o evitación a largo plazo (3). Además, estudios realizados acerca de los factores asociados al suicidio en adolescentes reflejan una relación directa con un clima familiar perjudicial o con una mala comunicación con sus padres, desarrollando problemas de conducta y de aprendizaje (4).

Por otro lado, encontramos también un modelo de crianza permisiva, donde se observa una ausencia de control y exigencias por parte de los padres. En este caso son los intereses y voluntades del/la niño/a las que toman las riendas en la relación entre padres e hijos/as. Los padres son afectuosos, pero pretenden educar sin imponer limitaciones, dando lugar a niños inmaduros y poco persistentes en las tareas (5).

Siguiendo la línea de modelos poco efectivos, existe el estilo negligente, caracterizado por la presencia de prácticas de carácter poco afectivo, que dificultan el desarrollo cognitivo y la creatividad de los/las niños/as debido a la falta de cariño y supervisión por parte de los padres. Estos son fríos y poco

implicados en el deber de la crianza y la educación, pudiendo desarrollar en los/las hijos/as una baja autoestima y un carácter impulsivo siendo vulnerables a conflictos a nivel personal y social (3).

Frente a estos estilos parenterales encontramos una crianza democrática donde predominan las prácticas de apego y la comunicación que proporcionan resultados gratamente favorecedores en los/las niños/as promoviendo su autonomía e independencia, asociada también a lo que se conoce actualmente como "Crianza respetuosa" (6). Este modelo se caracteriza por tener lugar en un ambiente acogedor donde predomine el amor y la aceptación a los/las niños/as a través de una comunicación asertiva, un apoyo mutuo y refuerzos positivos que potencien sus capacidades. El modelo de apoyo hacia la autonomía se relaciona directamente de forma beneficiosa a su vez con la eficacia académica, el propósito de aprender, desarrollar emociones y realizar las tareas correctamente, implantando un modelo de carácter activo y autorregulado coligado a buenos resultados académicos (7, 8) (ANEXO 1 y 2).

A favor de estas teorías, autoras de estudios reconocidos como Isabel Martínez, perteneciente a la facultad de ciencias de la educación y las humanidades de Castilla La Mancha, argumentan que cualquier comportamiento no positivo, de carácter punitivo o negligente, no solo no presenta un efecto beneficioso, sino que perjudica al desarrollo de las capacidades de los futuros adolescentes, dificultando su aprendizaje y la modulación de sus emociones. Defienden la idea de que únicamente el afecto basado en la aceptación y el apoyo promueven conductas positivas y forman adolescentes capaces de gestionar su vida y sus principios (9, 10). Entienden como rol parenteral adecuado aquel en el que se ejerce con responsabilidad la autoridad de los padres y madres preservando los derechos de los/las niños/as, donde se construyen normas y valores de manera conjunta por medio de una negociación (11). Los datos revelan una evidente vinculación positiva entre el apoyo ofrecido por parte de los padres y una regulación del aprendizaje de la autonomía de los/las hijos/as (7).

La Crianza respetuosa es el modelo de elección ya que promueve la atención, el crecimiento adecuado del/la niño/a acorde a sus necesidades, el desarrollo de múltiples habilidades, la educación sin violencia, estableciendo a su vez

los límites necesarios que permitan un crecimiento pleno e integral. La estimulación propia de este estilo, fomenta la motivación de los/las niños/as para desarrollar sus capacidades y construir su propia identidad (12).

El pensamiento de científicos como Álvaro Bilbao, neuropsicólogo reconocido por defender la educación en positivo, refuerza la necesidad de implantar un modelo de crianza que promueva el desarrollo de todos estos valores que se consideran favorecedores. Este autor respaldado científicamente por la Asociación Americana de Pediatría plantea una educación aplicando la disciplina positiva, aquella que fortalece la autoestima a través del cariño y estrategias que permitan corregir y determinar límites y normas sin imposiciones bruscas o violentas. Esta actitud ante la crianza favorece el aprendizaje y disminuye los conflictos (13).

Las madres y padres deberán guiar, potenciar y procurar el bienestar de su hijo/a desde la perspectiva del cuidado, afecto, protección, amor y cariño, aportando seguridad y experimentando el sentimiento de control de su propia vida en todos los ámbitos (12). Por ello, es necesaria la reformulación del sistema sanitario en cuanto a la implantación de nuevas estrategias de enseñanza enfocadas a la crianza siguiendo unos principios y valores adecuados para el desarrollo apropiado del/la niño/a (14). Se debe poder garantizar una buena formación en las prácticas de apoyo a la familia, potenciando las destrezas profesionales a favor del ámbito familiar, ya que todos los padres y madres requieren de apoyos para desarrollar correctamente sus responsabilidades (15).

El presente programa de educación para la salud surge como una inquietud por la revisión de los modelos de educación y crianza en niños/as que pueden tener una gran repercusión en su futuro aprendizaje y crecimiento. De ahí nace la necesidad de implantar el modelo más acorde a las necesidades de los/las niños/as, pudiendo evitar el desarrollo de conductas agresivas o rebeldes, y pudiendo influir positivamente en la independencia y autonomía del/la niño/a (11, 16).

Diversos estudios afirman que los modelos de apego entre el/la niño/a y sus padres tienen un gran impacto en el desarrollo de estos procesos mentales (ANEXO 3). Aquellos que muestran un "apego seguro" logran resultados

satisfactorios: habilidades cognoscitivas, sociabilidad, firmeza ante los problemas, seguridad, mientras que los que tienen experiencias no óptimas de apego, presentan dificultad para relacionarse, déficit de atención, inestabilidad emocional, vulnerabilidad psicológica e incluso pueden manifestar hostilidad o ser violentos ya que su mente impide un funcionamiento integrado del cerebro. Esta situación puede derivar en temores o traumas no resueltos provocando situaciones difíciles de solucionar, por ello, es fundamental que la figura de apego sea fuente de estímulo positivo, unión y apoyo, siguiendo un modelo de crianza favorecedor de estos resultados beneficiosos (17-20).

Los/las enfermeros/as debemos contribuir con las familias mediante el apoyo, el acompañamiento y la psicoterapia como base de la atención comunitaria a madres y padres para aconsejar en el arte de cuidar.

4. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL: Elaborar un programa de educación para la salud para enseñar a madres y padres a llevar a cabo el modelo de crianza respetuosa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Aumentar los conocimientos acerca del modelo de crianza respetuosa para instaurar una parentalidad que favorezca el adecuado desarrollo del/la niño/a.
2. Aumentar las habilidades de afrontamiento de madres y padres para promover un mejor modelo de convivencia y resolución sin violencia de los conflictos en el núcleo familiar.

5. METODOLOGÍA

Para la elaboración del programa de educación para la salud, se ha precisado la realización de una búsqueda bibliográfica exhaustiva en diferentes bases de datos como Dialnet, Pubmed, Scielo y Science Direct con el fin de recopilar todo tipo de información relevante. Además, se han consultado diferentes páginas web de expertos en esta materia como Álvaro Bilbao.

Comenzamos la realización de la revisión bibliográfica accediendo a las bases de datos y filtrando los artículos en base a diferentes criterios de selección.

Se excluyen aquellos artículos duplicados y se incluyen los artículos de carácter más actual priorizando los pertenecientes a los últimos 10-15 años, que ofrezcan el texto completo y cuyos estudios tengan coherencia y ofrezcan evidencia científica acerca del modelo de crianza más adecuado. Además de estos criterios de inclusión, al encontrarnos con demasiada información, 11.135 artículos en Pubmed, se filtró también en base al tipo de artículo, seleccionando con prioridad los estudios de evaluación y las revisiones y utilizando la combinación de diferentes palabras clave con los operadores booleanos "AND" y "OR".

Partiendo de esta base, empezamos la selección de artículos encontrando una serie de limitaciones, ya que muchos de los estudios se realizaban en familias con niños con diagnósticos ya establecidos como es el trastorno autista. Además, dentro de la amplia gama de información que se ofrece en las bases de datos, gran parte realiza estudios centrados en la fisioterapia y no tanto en la parte psicológica que es la que principalmente aborda este programa de educación para la salud.

Gracias a la realización de una búsqueda estratégicamente efectiva se recopilan y utilizan los siguientes artículos, siguiendo los criterios de búsqueda que se muestran a continuación (TABLA 1). También se obtiene información a través de distintas páginas web (TABLA 2) y libros (TABLA 3).

TABLA 1. ARTÍCULOS UTILIZADOS DE LAS BASES DE DATOS

FUENTE DE DATOS	PALABRAS CLAVE	ARTÍCULOS ENCONTRADOS	ARTÍCULOS UTILIZADOS
DIALNET	"Positive parenting",	392	1
	"Crianza respetuosa"	13	1
PUBMED	"Harsh parenting", "conduct problems"	69	2
	"Positive parenting",	181	1

	"Maternal-infant"		
	"Positive parenting", "associated factors"	35	1
	"Salud mental", "Atención primaria"	181	1
	"Parenting styles", "Violence"	106	1
SCIELO	"Positive parenting"	185	3
	"Estilos crianza"	22	2
SCIENCE DIRECT	"Crianza respetuosa"	21	1
	"Modelos de crianza"	384	1

Fuente: Elaboración propia.

TABLA 2. PÁGINAS WEB UTILIZADAS

PÁGINAS WEB	ENLACE	INFORMACIÓN UTILIZADA
Álvaro Bilbao	https://alvarobilbao.com/	Disciplina positiva, importancia de la educación en positivo
Daniel Siegel	https://www.javiervilches.es/blog-y-actualidad/articulos/114-las-bases-de-la-teoria-de-daniel-siegel	Teoría del cerebro del niño y su relación con el apego

Beatriz Caballero (Psicología social)	https://lamenteesmaravillosa.com/el-nacimiento-de-nuestro-yo/	La formación del yo
Espacio Terapéutico GAIA	https://www.etgaia.org/ebook-juegos-calmar-rabietas-ninos/	Juegos para calmar las rabietas infantiles
Guía infantil	https://www.guiainfantil.com/educacion/conducta/estrategias-magicas-para-frenar-las-rabietas-y-controlar-la-ira-a-los-ninos/	Recursos para reaccionar ante las rabietas
Instituto Aragonés de Estadística	https://www.aragon.es/-/salud-1	Sectores de Zaragoza con mayor aumento de la natalidad
Clínica de psicoterapia y personalidad	https://psicologosoviedo.com/especialidades/psicologia-infantil/educacion/#:~:text=EL%20ESTILO%20EDUCATIVO%20PERMISIVO,=Altos%20grados%20de&text=Son%20los%20intereses%20y%20deseos,el%20esfuerzo%20y%20las%20exigencias.	Estilos de Crianza
Educando en conexión	https://educandoenconexion.es/	Guía Montessori y disciplina positiva como facilitadoras de la crianza respetuosa

Psicología infantil respetuosa	https://www.raicespsicologia.com/como-actuar-ante-las-rabietas	Valoración de afrontamiento de las rabietas
Centro de Psicología emocional de Barcelona. Psicoemocionat	https://www.psicoemocionat.com/que-es-la-crianza-respetuosa-y-cuales-son-sus-principios/#:~:text=La%20crianza%20respetuosa%20tiene%20su,y%20respeto%20por%20nuestros%20hijos	Principios de la crianza respetuosa.

Fuente: Elaboración propia.

TABLA 3. LIBROS UTILIZADOS

TÍTULO DEL LIBRO	INFORMACIÓN UTILIZADA
<i>El cerebro del niño (Daniel Siegel)</i>	Teoría del cerebro del niño y su relación con el apego
<i>Los niños que fuimos, los padres que somos. (Beatriz Cazorro)</i>	Conocimiento del "propio yo bebé"
<i>Cero Golpes (Gaudencio Rodríguez Juárez)</i>	Educación sin violencia

Fuente: Elaboración propia.

6. DESARROLLO

Una vez dada el alta hospitalaria, madres y padres se enfrentan a una etapa desconocida y nueva, la maternidad y paternidad, por ello nuestra labor como profesionales sanitarios de enfermería va a incluir el acompañamiento y apoyo en esta etapa promoviendo una serie de cuidados y ofreciendo múltiples estrategias para hacer frente a la crianza de la manera más positiva y favorecedora tanto del vínculo, como del desarrollo y crecimiento del/la niño/a en base a unos valores y modelos de crianza basados en la denominada "crianza respetuosa".

En este trabajo se aborda un programa de educación para la salud dirigido a madres y padres con el fin de promover la crianza respetuosa fomentando el adecuado desarrollo y crecimiento de los/las niños/as y la prevención de alteraciones mentales en el futuro.

6.1. DIAGNÓSTICO

Está demostrado que los métodos de crianza tradicional favorecen el desarrollo de conflictos y conductas perjudiciales para los/las niños/as, por lo que como personal sanitario debemos actuar al respecto. El hecho de formar a madres y padres en base a los principios que recoge la crianza respetuosa y su implantación va a ser necesaria para reducir problemas conductuales y emocionales futuros en los adolescentes, prevenir los conflictos psicosociales y los trastornos mentales que derivan de modelos perjudiciales de crianza y reforzar la autoestima y la madurez de los/las niños/as gracias a la Crianza Respetuosa.

6.2. PLANIFICACIÓN

6.2.1. OBJETIVOS

Objetivo general del programa:

- Concienciar a madres y padres acerca de la importancia de educar y criar a sus hijos/as basándose en los valores y principios de la crianza respetuosa para favorecer el adecuado crecimiento y desarrollo del bebé y del niño/a en un ambiente no violento, disminuyendo así los conflictos y favoreciendo la autonomía de los/las niños/as en el futuro.

6.2.2. POBLACIÓN DIANA Y CONTEXTO SOCIAL

Este programa de educación para la salud está dirigido a madres y padres en situación de embarazo o con hijos/as en una edad comprendida entre 0 y 2 años de edad. En caso de que no existiera la figura materna o paterna, se podría contar con la participación del segundo cuidador principal.

Para la realización del programa seleccionamos el Centro de Salud de Valdespartera en Zaragoza ya que según el Instituto Aragonés de Estadística las tasas de natalidad y número de niños/as en edad infantil en la zona de

Valdespartera-Montecanal es el más elevado de todas las zonas de salud de la provincia (ANEXO 4) (21).

6.2.3. RECURSOS

La captación para la participación en el programa se realizará desde el propio Centro de Salud de Valdespartera. Se realizará a través de tres vías, desde la consulta de la matrona, donde se proporcionará la información necesaria para formar parte del programa a las mujeres embarazadas, desde la consulta de la enfermera de pediatría cuando los padres acudan a las revisiones de los primeros meses, o desde el propio centro, por medio de posters (ANEXO 5) y trípticos que recopilen la información necesaria del programa (ANEXO 6).

6.2.4. PRESUPUESTO

TABLA 4. RECURSOS MATERIALES

RECURSOS MATERIALES	UNIDADES	PRECIO/UNIDAD (€)	PRECIO TOTAL (€)
Carteles del programa	25	0,5€	12,5€
Trípticos	300	0,1€	30€
Sala habilitada para las sesiones	1	Colaboración gratuita	0€
Ordenador	1	Colaboración gratuita	0€
Proyector	1	Colaboración gratuita	0€
Pantalla	1	Colaboración gratuita	0€
Equipo de sonido	1	Colaboración gratuita	0€
Folios (incluimos el precio de la impresión de	300	0,02€	6€

encuestas y cuestionarios)			
Bolígrafos	20	0,7€	14€
Sillas	20	Colaboración gratuita	0€
Mesas	20	Colaboración gratuita	0€
Esterillas	20	Colaboración gratuita	0€
Cojines	20	Colaboración gratuita	0€
Velas ambientales	6	1,5€	9€
En la sesión 4 se aportarán algunos de los materiales fungibles que se pueden utilizar para las dinámicas de control de las rabinetas:			
- Caja	1 (muestra)	2€	2€
- Frasco/botella	6	2€	12€
- Purpurina	20	0,5€	10€
- Colorante	10	0,5€	5€
- Cartulinas de colores	20	0,2€	4€
- Caja rotuladores	1	12€	12€
- Caja pinturas	1	15€	15€
- Tijeras	6	3€	18€
- Globos	15	0,12€	1,8€
			TOTAL: 151,3€

Fuente: Elaboración propia.

TABLA 5. RECURSOS HUMANOS

RECURSOS HUMANOS	Nº SESIONES	PRECIO/ SESIÓN (€)	PRECIO TOTAL (€)
Enfermera de Salud Mental	5	40€	200€
Enfermera de pediatría	5	40€	200€
Matrona	5	40€	200€
Invitada	1	Participación gratuita	0€
			TOTAL: 600€

Fuente: Elaboración propia.

6.2.5. ESTRATEGIAS

La principal encargada de dirigir el programa será la enfermera especializada en Salud mental, que contará con la ayuda de la matrona y la enfermera de pediatría. A través del propio centro y en las consultas se les facilitará la información necesaria para formar parte del programa. Los posters y los trípticos se colocarán en diferentes centros de salud para difundir la existencia del programa.

Además, se les facilitará el número de contacto del Centro de Salud de Valdespartera para consultar y resolver las posibles dudas. Para poder apuntarse al programa deberán ponerse en contacto con el centro de salud a través del número que les facilitamos o bien acudir a la recepción donde deberán rellenar un formulario de inscripción.

6.2.6. ACTIVIDADES

Las sesiones tendrán lugar en el Centro de Salud de Valdespartera (Calle la Ventana Indiscreta, 1, 50019 Zaragoza) en una de las salas que se habilitará para la realización de las mismas.

El grupo estará conformado por 12 participantes (6 grupos familiares formado por los dos cuidadores principales de elección) y se reunirá con una periodicidad semanal todos los viernes a partir del 1 de septiembre de 2023.

6.3. EJECUCIÓN

6.3.1. SESIÓN 1

Tras la realización del cuestionario inicial para evaluar los conocimientos, procedemos a la presentación de lo que es la crianza respetuosa basándonos en la tabla 8.

TABLA 8. PRINCIPIOS DE LA CRIANZA RESPETUOSA

PRINCIPIOS DE LA CRIANZA RESPETUOSA
EL AMOR INCONDICIONAL: el hecho de querer al bebé por encima de todo y a pesar de todo, tal y como es, sin querer cambiarlo ni modificarlo a nuestro gusto.
LA EMPATÍA: la capacidad de ponerse en el lugar del bebé, de conectar con él a nivel emocional y ser capaz de responder a sus demandas.
LA IGUALDAD: ser capaces de entender que el/la niño/a tiene su propio pensamiento y que es capaz de expresar con libertad sus opiniones y emociones hacia los demás. Capacidad de escuchar y respetar los sentimientos de los/las niños/as.
EL RESPETO: ser capaces de otorgarle un valor al bebé, de entender y atender sus necesidades básicas en equilibrio con las nuestras, ya que, si queremos educar de forma respetuosa, deberemos respetarnos también a nosotras mismas (22).

Fuente: Elaboración propia a partir de: Psicoemocionat C de psicología emocional. Qué es la crianza respetuosa y cuáles son sus principios -[Internet]. 2023 [cited 2023 Apr 24]. Available from: <https://www.psicooemocionat.com/que-es-la-crianza-respetuosa-y-cuales-son-sus-principios/> (22)

La variabilidad de actitudes de los/las niños/as en su proceso evolutivo conforma una de las preocupaciones de las familias. En nuestro programa queremos presentar a padres y madres múltiples estrategias de afrontamiento eficaces buscando establecer un equilibrio emocional. Para comprobar que los participantes aprenden a aplicar estas estrategias de forma correcta, tendrán que realizar una serie de cuestionarios (23).

Para finalizar esta primera sesión, invitamos a la reflexión con un pequeño ejercicio de simulación. Para ello, planteamos dos situaciones en un mismo contexto (TABLA 9).

TABLA 9. EJERCICIO DE SIMULACIÓN

EJERCICIO DE SIMULACIÓN	
CONTEXTO: Nos encontramos en una comida familiar, la casa está llena de gente y la mesa está llena de aperitivos. Llega la hora de comer y los familiares se sientan a la mesa. En mitad de la comida, entre el alboroto y las risas alguien derrama una de las copas por la mesa estropeando varios de los aperitivos que se habían preparado. Cuando levanto la mirada para observar quien ha provocado el desastre compruebo que:	
Mi hijo/a ha sido quien ha derramado la copa y ha estropeado los aperitivos que el resto de familiares habían preparado.	Mi cuñada ha sido quien ha derramado la copa y ha estropeado los aperitivos que el resto de familiares habían preparado.
¿Cuál sería nuestra reacción?	¿Cuál sería nuestra reacción?
<p>Invitamos a la reflexión y a la comparación de nuestras reacciones en cada una de las situaciones siendo que el contexto es el mismo en ambos casos. En el primer caso nuestra reacción sería seguramente reñir y gritar a nuestro hijo/a por un descuido que sin ninguna maldad ha provocado un daño leve, mientras que, en el segundo caso, nuestra reacción se alejaría de todo reproche y se colaboraría para que la cuñada se sintiera lo menos culpable y avergonzada posible.</p> <p>Este tipo de comportamientos hacia la infancia se alejan de un tipo de crianza acorde a los valores de la crianza respetuosa que es la que se pretende promover en este programa de educación para la salud.</p>	
OBJETIVO: Con esta dinámica pretendemos introducir a los padres en un tipo de pensamiento crítico hacia los modelos inadecuados de crianza y que pongan en cuestión diferentes conductas que están muy normalizadas en la sociedad pero que necesitan un cambio.	

Fuente: Elaboración propia.

TABLA 10. CARTA DESCRIPTIVA DE LA SESION 1

SESIÓN 1: "INTRODUCCIÓN A LA CRIANZA RESPETUOSA"	
FECHA	1 de septiembre de 2023
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Analizar cuáles son los principales conocimientos acerca de la crianza. - Aumentar los conocimientos acerca de la crianza respetuosa.
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario inicial donde recopilamos los conocimientos que se tienen acerca de los diferentes tipos de crianza y de lo que entienden por Crianza Respetuosa (ANEXO 7). - Exposición acerca de lo que es el modelo de crianza respetuosa, sus principios y sus beneficios a través de una presentación Power Point con imágenes (TABLA 9). - Cuestionario de Afrontamiento (ANEXO 8) ante las rabietas de los/las hijos/as. En base al resultado que obtengan (25-125) respondiendo a los 25 ítems, se clasificará en diferentes grados según la capacidad de afrontamiento (ANEXO 9), siendo estos: "baja", "mediana", "alta" o "muy alta" capacidad. - Ejercicio de simulación
RECURSOS MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador, proyector y pantalla - Cuestionarios: inicial y de afrontamiento - Bolígrafos - Sillas y mesas
RECURSOS HUMANOS	<ul style="list-style-type: none"> - Enfermera especialista en salud mental - Enfermera de pediatría - Matrona
DURACIÓN	18: 00H-20:00H (2 horas)

ESPACIO	Sala habilitada para la realización de las sesiones en el Centro de Salud de Valdespartera.
COMPETENCIAS	Los participantes adquirirán diferentes conocimientos acerca de la crianza que les permitirá establecer un pensamiento crítico hacia los modelos inadecuados de crianza, cuestionando los errores que se cometen y serán conscientes de los beneficios de la crianza respetuosa.

Fuente: elaboración propia.

6.3.2 SESIÓN 2

El desarrollo de un buen modelo de crianza viene en gran parte influenciado por las experiencias que vivimos en la infancia. Debemos aprender a ser los padres y madres que nuestros hijos/as necesitan, tomando como referencia nuestras necesidades en la niñez, fueran o no cubiertas (24).

Con las Técnicas Cognitivo Conductuales de esta sesión se busca la contemplación del "propio yo bebé" a través de los recuerdos y aprendizajes que vivimos como hijos/as que fuimos. La historia de cada uno nos representa y nos acerca a nuestros bebés.

Al finalizar la relajación (ANEXO 10), procederemos a la realización del ejercicio del espejo. La enfermera a cargo de la sesión indicará a los participantes que se coloquen delante del espejo de la sala, que se contemplen a sí mismos y se observen por fuera pero también por dentro. Comenzará a hacer una serie de preguntas (ANEXO 11) que deberán contestar para sí mismos en un folio que les repartiremos siendo lo más sinceros/as posible. Se recalca la necesidad de cuidarse a sí mismos para poder cuidar bien, ser nuestra versión más deseable para dar lo mejor de nosotros/as mismos/as (25).

Se recomienda la lectura de Beatriz Cazorro dejando claro que serán buenas/os madres y padres si son capaces de conocerse a sí mismos/as, desde la paciencia, la constancia, dándose cariño, cuidándose y respetándose (26).

TABLA 11. CARTA DESCRIPTIVA DE LA SESION 2

SESIÓN 2: EL PROPIO "YO BEBÉ"	
FECHA	8 de septiembre de 2023
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Descubrir "el propio yo bebé" mediante una TCC de trabajo introspectivo.
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - Realización de dos técnicas cognitivas conductuales de trabajo introspectivo basándonos en las técnicas de mindfulness expuestas en el instituto europeo de psicología positiva (IEPP). Mirada interior en la que intentamos redescubrirnos, pensar en cómo fue nuestra crianza, cómo nos sentimos, qué cambiaríamos, qué recopilariamos. <ul style="list-style-type: none"> o Terapia de mindfulness de relajación (ANEXO 10) o "Ejercicio del espejo" - Recomendación del libro de Beatriz Cazorro <i>Los niños que fuimos los padres que somos</i>, donde la autora refleja la forma en la que los padres y las madres aprenden a gestionar sus emociones, que está estrechamente relacionada con la manera de regularlas de su cuidador principal en la infancia.
RECURSOS MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> - Equipo de sonido - Velas ambientales - Esterillas y cojines - Mesas y sillas - Folios y bolígrafos
RECURSOS HUMANOS	<ul style="list-style-type: none"> - Enfermera especialista en salud mental - Enfermera de pediatría - Matrona
DURACIÓN	18: 00H-20:00H (2 horas)

ESPACIO	Sala habilitada para la realización de las sesiones en el Centro de Salud de Valdespartera.
COMPETENCIAS	Los participantes aprenderán a reconocerse a sí mismos/as y a su "propio yo" de la infancia. Sabrán reconocer sus necesidades y las de sus hijos/as.

Fuente: elaboración propia.

6.3.2. SESIÓN 3

En esta sesión la enfermera especializada en salud mental va a promocionar la crianza respetuosa apoyando el modelo de disciplina positiva de Álvaro Bilbao. Además, una invitada especial dará una charla motivadora, que incite a la implantación de la crianza respetuosa, tomando como ejemplo su propia vivencia, mostrando estrategias que le ayudaron a pasar de recibir una crianza autoritaria a impartir una respetuosa. Ya que tal y como se mostró en la anterior sesión, la crianza recibida es la que tomamos de referencia para mejorarla, recapacitar y a partir de ahí escoger nuestra propia forma de crianza. De esta manera nos damos la oportunidad de aprender y corregir comportamientos de tipo autoritario e intercambiarlos por enseñanzas respetuosas.

En las tablas (TABLA 12, 13 y 14) se muestran una serie de consejos que se recopilan y se entregan a las familias para que puedan recurrir a ellos si los necesitan (27-30).

TABLA 12. CONSEJOS Y ESTRATEGIAS FAVORECEDORAS DEL APEGO POSITIVO

CONSEJOS Y ESTRATEGIAS FAVORECEDORAS DEL APEGO POSITIVO
<p>Características para que se pueda consolidar un apego positivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colaboración: importancia de la comunicación no verbal para experimentar esa conexión con el/la niño/a. - Dialogo reflexivo: manifestación verbal y captación por parte de las dos mentes estableciendo un significado entre el/la niño/a y su cuidador incluyendo percepciones, emociones, intenciones, etc.

- Reparación: ante una interrupción, debemos reparar la ruptura para restablecer la conexión. Evitar la arrogancia para impedir la desconexión y favorecer una atención sólida y llena de amor.
- Narración coherente: enseñar el mundo del yo y participar en la construcción de la realidad del/la niño/a tanto interior como exterior.
- Comunicación emocional: compartir la experiencia de vivir. Coparticipación y actitud positiva en los momentos alegres y apoyo en los desagradables impidiendo el sentimiento de soledad

Fuente: Elaboración propia a partir de: Bilbao Á. Álvaro Bilbao | Enseñando a los padres a educar en positivo [Internet]. Curso inteligencia emocional. Ayudando a los padres a educar en positivo. 2023 [cited 2023 Apr 19]. Available from: <https://alvarobilbao.com/> (13)

TABLA 13. CONSEJOS Y ESTRATEGIAS PARA EVITAR LOS GRITOS

CONSEJOS Y ESTRATEGIAS PARA EVITAR LOS GRITOS

- Establecer normas claras que fomenten una buena convivencia para prevenir perder los nervios
- Evadir al/la niño/a del contexto en el que se encuentra y que le mantiene abstraído
- Llama la atención del/la niño/a como si no fuera capaz de oírte, por medio del contacto
- Aprovecha el instinto altruista de los/las niños/as y pide las cosas por favor para que presten atención en momentos difíciles
- Dile las cosas al oído, susurrando para que el/la niño/a tenga que hacer un esfuerzo por escucharte y aumente su nivel de atención
- Establecer un "protocolo de emergencia" como denomina Álvaro Bilbao, establecer un acuerdo con los/las hijos/as que sirva como previo aviso a un posible enfado, de esta manera facilitas que el/la niño/a obedezca y podemos evitar los gritos.
- Elevar el tono de voz sin ira, emplear el grito como forma de juego para desprender la rabia y cuando finalice, el/la niño/a estará más dispuesto a escuchar.
- Permanecer en silencio para captar su atención en el momento en el que se esperan una regañina.
- Entrar en su campo visual, poniéndote a su nivel y mirándole a los ojos, dificultando que el/la niño/a pueda ignorarte

Fuente: Elaboración propia a partir de: Bilbao Á. Álvaro Bilbao | Enseñando a los padres a educar en positivo [Internet]. Curso inteligencia emocional. Ayudando a los padres a educar en positivo. 2023 [cited 2023 Apr 19]. Available from: <https://alvarobilbao.com/> (13)

TABLA 14. REPERCUSIONES DE LOS GOLPES

REPERCUSIONES NEGATIVAS EN LOS NIÑOS CON MODELOS DE CRIANZAS INADECUADOS. REPERCUSIONES DE LOS GOLPES.

- Los/las niños/as desarrollan la capacidad de mentir. Esto se produce ya que relacionan los errores con los azotes, por lo que, para evitar ser golpeados, los/las niños/as ocultan sus fallos y tienden a usar la mentira.
- Los/las niños/as tienden a ser agresivos con otros/as niños/as. Los/las niños/as normalizan este tipo de conducta y presentan más probabilidades de utilizar conductas agresivas para resolver los conflictos.
- Los/las niños/as conciben su casa como un entorno inseguro. Las conductas violentas (físicas o no) y pérdidas de control por parte de los padres y las madres pueden desarrollar traumas en los/las niños/as enviando señales a su cerebro que les hace permanecer alerta en su propia casa asociándolo a un entorno de inseguridad.
- Los/las niños/as asocian las equivocaciones con los castigos. Los padres y madres a veces tienden a relacionar los comportamientos instintivos de los/las niños/as con “malos comportamientos” a pesar de que no sean malintencionados. Las reprimendas con azotes no son más efectivas, a la hora de que aprendan a diferenciar las buenas y malas conductas, que el dialogo para que el/la niño/a logre entender que es lo que ha hecho mal.
- Los/las niños/as asocian la violencia como método de control hacia las demás personas. El cerebro de los/las niños/as realiza asociaciones para llevar a cabo el aprendizaje, si reciben un azote cuando queremos que obedezcan, normalizarán el uso de la violencia como forma de control cuando quieran ser obedecidos (31).

Fuente: Elaboración propia a partir de: Bilbao Á. Álvaro Bilbao | Enseñando a los padres a educar en positivo [Internet]. Curso inteligencia emocional. Ayudando a los padres a educar en positivo. 2023 [cited 2023 Apr 19]. Available from: <https://alvarobilbao.com/> (13)

Para potenciar este último aspecto, unido a la presentación del proyecto “Cero Golpes”, se recomienda la lectura del libro *Cero Golpes*, orientando hacia una

crianza basada en el amor y que da lugar a personas más capaces y felices (32).

TABLA 15. CARTA DESCRIPTIVA DE LA SESION 3

SESIÓN 3: "RECOPIAMOS ESTRATEGIAS"	
FECHA	15 de septiembre de 2023
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Ofrecer estrategias que faciliten la práctica de una crianza respetuosa.
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de las enseñanzas de Álvaro Bilbao acerca de los principios de la disciplina positiva y sus beneficios tanto para los/las niños/as como para los padres ofreciendo estrategias que favorezcan el desarrollo del apego positivo que fomente relaciones interpersonales aumentando el bienestar emocional y la estabilidad psicológica de los niños. A su vez, se presentarán algunas de las consecuencias negativas que pueden producir los modelos de crianza contrarios a estos principios, basándose en la teoría de Álvaro Bilbao. - Charla por parte de la invitada - Presentación de un proyecto integral procedente de la Universidad Autónoma Metropolitana, denominado "Cero Golpes": que promociona el desarrollo de una crianza sin violencia (ANEXO 12). - Recomendación de la lectura del libro <i>Cero Golpes</i> escrito por Gaudencio Rodriguez Juarez, un psicólogo, psicoterapeuta y diplomado en Derechos Humanos y Género, que defiende los derechos de los/las niños/as que sufren maltrato y que carecen de cuidados parentales. Este libro recoge cien

	métodos pedagógicos favorecedores de una educación sin maltrato.
RECURSOS MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador, proyector y pantalla - Mesas y sillas
RECURSOS HUMANOS	<ul style="list-style-type: none"> - Enfermera especialista en salud mental - Enfermera de pediatría - Matrona - Invitada
DURACIÓN	18: 00H-20:00H (2 horas)
ESPACIO	Sala habilitada para la realización de las sesiones en el Centro de Salud de Valdespartera.
COMPETENCIAS	Los participantes contarán con los conocimientos pertinentes en cuanto a disciplina positiva y estrategias que favorezcan el apego y disminuyan las conductas de violencia en el núcleo familiar. Conocerán nuevos métodos para llevar a cabo una crianza respetuosa.

Fuente: Elaboración propia.

6.3.3. SESIÓN 4

Se plantea una sesión dinámica con actividades propuestas para el control de las rabietas infantiles, que son explosiones irracionales de ira que impiden al/la niño/a entrar en razón (33).

TABLA 16. DINÁMICAS PARA FRENAR LAS RABIETAS

JUEGO	OBJETIVO	METODO	APRENDIZAJE
La caja de la rabia	Controlar el enfado.	Pedir al/la niño/a que dibuje su propio monstruo de la rabia. Una vez hecho el dibujo, deberá arrugarlo y meterlo en una caja, encerrando la rabia.	<ul style="list-style-type: none"> -Reconocimiento y aceptación de las emociones. -Gestión del enfado. -Autocontrol.

El bote de la calma	Tranquilizar y poder razonar con el/la niño/a.	Coger un frasco o una botella, llenarla de agua templada. Mediante colorantes, purpurina y diferentes detalles con cartulinas, decorar el tarro en tonos relajantes. Depositar el tarro en un lugar que pasará a ser el rincón de la calma. En una rabieta el/la niño/a siente como su respiración y pulso se acelera, agitando el tarro liberamos la tensión y el enfado entrando en calma.	<ul style="list-style-type: none"> -Reconocimiento y aceptación de las emociones. -Gestión del enfado. -Autocontrol.
El cojín del enfado	Descargar la ira y el enfado físicamente.	Colocar almohadas, cojines o peluches de tal manera que el/la niño/a durante un tiempo prudencial, los golpee con sus manos o con otro cojín para descargar su ira.	<ul style="list-style-type: none"> -Reconocimiento de situaciones que producen enfado. -Expresión de emociones físicamente sin agredir a los demás.
La técnica de la tortuga	Corregir la impulsividad y aprender a tomar decisiones.	Identificar con el/la niño/a las situaciones que le provoquen estrés y asociarlas con la palabra "Tortuga", activando la posición de tortuga aportándole seguridad y calma. Permanecer en esa	<ul style="list-style-type: none"> -Control de la conducta. -Expresión de las emociones de manera adecuada. -Reducción de la impulsividad.

		postura y no reaccionar de manera inmediata, de forma que el/la niño/a tenga tiempo de desprenderse de la tensión y tomar una decisión.	
Técnica de la pregunta	Hacer pensar al/la niño/a.	Preguntar ¿Se trata de un problema pequeño, un problema mediano o un problema grande? Reflexionar y comparar con otras situaciones que pueda asemejar a problemas mayores.	-Sentimiento de comprensión y apoyo. -Entendimiento de que los problemas pequeños son fáciles de solucionar. -Empatía. -Confianza en sí mismos. -Autosuficiencia.
Técnicas de relajación	Relajar al/la niño/a.	<u>Ejercicio de la hormiga</u> : pedir al/la niño/a que respire como una hormiga (lento y profundo) y como un león (rápido y brusco) haciéndole consciente de que la correcta es la de la hormiga. <u>Ejercicio del globo</u> : llenar los pulmones del/la niño/a todo lo que pueda para expulsarlo lentamente en el globo.	-Expulsión de la tensión. -Relajación muscular.

		<p><u>Abrazar un peluche:</u> abrazar con fuerza un peluche imaginando que es la figura materna o paterna, creando una tensión muscular que deberá soltar poco a poco para no hacer daño al peluche.</p> <p><u>El robot y el muñeco de trapo:</u> pedir al/la niño/a que imite a un robot rígido y después a un muñeco de trapo blando, relejando todos sus grupos musculares.</p>	
Cuentos para gestionar el enfado	Entender que hay una solución a los problemas.	Narración de diferentes cuentos o fábulas lúdicas. (Ejemplos: el volcán enfadado, la princesa enfadada...)	<ul style="list-style-type: none"> -Empatía por los personajes. -Comprensión de los conceptos. -Encuentro de soluciones positivas y educativas.

Fuente: Elaboración propia a partir de: GAIA. E terapéutico. etgaia.com [Internet]. Centro de Atención Temprana en la Comunidad de Madrid. [cited 2023 Apr 19]. Available from: <https://www.etgaia.org/ebook-juegos-calmar-rabietas-ninos/> (33). Y a partir de: Medina V. Estrategias mágicas para frenar las rabietas y controlar la ira a los niños [Internet]. Guía infantil. 2021 [cited 2023 May 2]. Available from: <https://www.quiainfantil.com/educacion/conducta/estrategias-magicas-para-frenar-las-rabietas-y-controlar-la-ira-a-los-ninos/> (34)

Concienciar a los progenitores acerca de que las rabietas en los/las niños/as son normales y dependen en gran medida de diversos factores como el carácter de cada uno y el desarrollo del cerebro de esa etapa, es una cuestión madurativa y por la que todos pasan. Los/las niños/as llevan a cabo estos

comportamientos con gran frecuencia ya que forman parte de la normalidad evolutiva hasta que adquieren cierto grado de aprendizaje (23).

TABLA 17. CARTA DESCRIPTIVA DE LA SESION 4

SESIÓN 4: "EL CEREBRO DEL NIÑO"	
FECHA	22 de septiembre de 2023
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar los conocimientos acerca del cerebro del niño mediante la teoría de Daniel Siegel y el modelo del cerebro en la mano. - Aprender a lidiar con las rabietas de los/las niños/as de una manera efectiva y saludable.
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - Indagación acerca del apego y el cerebro humano para comprender en cierta medida lo que es la mente de un/a niño/a y lo influenciada que se ve por las relaciones interpersonales. - Explicación del funcionamiento del cerebro del niño basado en la teoría de Daniel Siegel (35). - Demostración del modelo del cerebro según el Dr. Siegel equiparando el cerebro a la mano mediante un Power Point con imágenes (ANEXO 13). - Realización de juegos para paliar los berrinches de los/las niños/as enseñando a los padres/madres a identificar las emociones que generan malestar y aprender a gestionarlas de forma saludable (TABLA 17).
RECURSOS MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador, proyector y pantalla - Mesas y sillas - Folios y bolígrafos - Materiales fungibles: <ul style="list-style-type: none"> o Caja o Frasco/botella

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Purpurina y colorante ○ Cartulinas de colores ○ Pinturas y rotuladores ○ Tijeras ○ Globos
RECURSOS HUMANOS	<ul style="list-style-type: none"> - Enfermera especialista en salud mental - Enfermera de pediatría - Matrona
DURACIÓN	18: 00H-20:00H (2 horas)
ESPACIO	Sala habilitada para la realización de las sesiones en el Centro de Salud de Valdespartera.
COMPETENCIAS	<p>Los participantes aprenden el funcionamiento del cerebro del niño y comprenden que los/las niños/as no tienen rabietas por el mero hecho de llevarnos la contraria o para rebelarse.</p> <p>En esta sesión aprenderán a regular las rabietas y a gestionarlas adecuadamente para que en un futuro ellos mismos las puedan gestionar de manera respetuosa.</p>

Fuente: Elaboración propia.

6.3.4. SESIÓN 5

Se realiza el cuestionario final para ver el grado de aumento de los conocimientos con respecto al principio del programa, y se vuelve a realizar el cuestionario de afrontamiento para comprobar que las familias han llevado a cabo correctamente las estrategias de afrontamiento y la autorregulación emocional presentadas en el programa.

Se finaliza con las encuestas de satisfacción donde se puntúa el grado de conformidad en cuanto al programa.

TABLA 18. CARTA DESCRIPTIVA DE LA SESION 5

SESIÓN 5: "DOMINIO DE LA CRIANZA"	
FECHA	29 de septiembre de 2023
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Comprobar el grado de conocimientos y satisfacción del programa. - Comprobar el dominio de las estrategias de afrontamiento.
CONTENIDOS	<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionarios: final y de afrontamiento. - Encuestas de satisfacción (ANEXOS 14 y 15). En la primera encuesta se selecciona del 1 a 5 (NADA, UN POCO, NORMAL, BASTANTE, MUCHO) y en la segunda encuesta se comentan aspectos a mejorar y reforzar.
RECURSOS MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenador, proyector y pantalla - Cuestionarios: final y de afrontamiento - Encuestas de satisfacción - Bolígrafos y folios - Sillas y mesas
RECURSOS HUMANOS	<ul style="list-style-type: none"> - Enfermera especialista en salud mental - Enfermera de pediatría - Matrona
DURACIÓN	18: 00H-20:00H (2 horas)
ESPACIO	Sala habilitada para la realización de las sesiones en el Centro de Salud de Valdespartera.
COMPETENCIAS	Los participantes finalizarán el programa habiendo aprendido a enfrentarse a la crianza de manera respetuosa, sabiendo hacer frente a los conflictos sin violencia, sin gritos y desde el amor y el respeto. Habrán adquirido los conocimientos necesarios para afrontar esta etapa, mejorando su afrontamiento.

Fuente: Elaboración propia.

6.4. EVALUACIÓN

Evaluar los resultados del programa y compararlos con los resultados esperados nos será útil para valorar la efectividad del programa y poder mejorarlo.

Evaluamos a partir de los cuestionarios iniciales y finales. Con ellos comprobamos tanto el aumento de los conocimientos como las variaciones en el nivel de afrontamiento de las dificultades que se presentan en las primeras etapas de la infancia por parte de los participantes en el programa.

También se contará con un cuestionario de satisfacción con el que se mostrará si se han cumplido las expectativas de los participantes y se han logrado las metas propuestas.

Además, se valorarán diferentes aspectos como la existencia de complicaciones durante las sesiones, el uso correcto y suficiente de los materiales, la cantidad necesaria de presupuesto invertido, el grado de consecución de los objetivos, la falta o no de tiempo, la duración del programa, la cantidad de dudas resueltas en las sesiones, etc.

7. CONCLUSIÓN

En el proceso de embarazo, se proporcionan múltiples consejos y estrategias en cuanto a educación maternal, pero en lo que hace referencia a la crianza, encontramos una falta de conocimientos y habilidades para llevarla a cabo. La crianza es un hecho determinante en el desarrollo evolutivo de los/las niños/as. Por ello, es preciso que el modelo parental que se adopte siga los principios de la crianza respetuosa.

La disciplina positiva fomenta un apego seguro y una relación padres-hijos/as basada en el amor incondicional y la aceptación, potencia las capacidades de los/las niños/as y mejora la gestión de sus emociones.

Por consiguiente, con la elaboración de este Programa de Educación para la Salud se logrará concienciar de que el rol que se ejerce como padres/madres es fundamental, no solo para un adecuado crecimiento, sino que una crianza adecuada va a evitar en los/las niños/as la aparición de conductas negativas, problemas mentales, baja autoestima, depresión, inseguridades o personalidades agresivas.

A su vez, conseguimos que padres y madres mejoren sus habilidades de afrontamiento frente a las dificultades que surgen en la primera infancia, formando personas autónomas, organizadas e independientes, capaces de gestionar su vida y sus valores, líderes de su propia vida y sus principios.

Como personal sanitario interesado en la salud y en el bienestar de nuestros pacientes, debemos estimular una crianza basada en el respeto y en la no violencia que facilite el desarrollo del/la niño/a y refuerce el núcleo familiar.

8. BIBLIOGRAFÍA

1. Guzmán Cabellos AY. Estilo de crianza parental en el desarrollo de conductas violentas: Una Revisión Sistemática. Repos Inst - UCV [Internet]. 2021 [cited 2023 Apr 19]; Available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/78639>
2. Bauer A, Fairchild G, Halligan SL, Hammerton G, Murray J, Santos IS, et al. Harsh parenting and child conduct and emotional problems: parent- and child-effects in the 2004 Pelotas Birth Cohort. *Eur Child Adolesc Psychiatry* [Internet]. 2022 Aug 1 [cited 2023 Apr 19];31(8):1–11. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33738622/>
3. Gámez-Guadix M, Almendros C. Exposición a la Violencia entre los Padres, Prácticas de Crianza y Malestar Psicológico a Largo Plazo de los Hijos. *Psychosoc Interv* [Internet]. 2011 Aug 1 [cited 2023 Apr 19];20(2):121–30. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1132055911700394>
4. Dávila Cervantes CA, Luna Contreras M, Dávila Cervantes CA, Luna Contreras M. Suicide attempt in teenagers: Associated factors. *Rev Chil pediatría* [Internet]. 2019 [cited 2023 Apr 19];90(6):606–16. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062019000600606&lng=en&nrm=iso&tlng=en
5. Blanco E. Estilo educativo de los padres y consecuencias para los hijos | Persum Psicólogos Oviedo, Asturias [Internet]. WIB. PERSUM. Clínica de psicoterapia y personalidad. 2019 [cited 2023 Apr 19]. Available from: <https://psicologosoviedo.com/especialidades/psicologia-infantil/educacion/>
6. Perez-Gramaje AF, Garcia OF, Reyes M, Serra E, Garcia F, Perez-Gramaje AF, et al. Los estilos parentales y los adolescentes agresivos: su relación con la autoestima y el desajuste personal. *Eur J Psychol Appl to Leg Context* [Internet]. 2020 [cited 2023 Apr 19];12(1):1–10. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1889-18612020000100001&lng=es&nrm=iso&tlng=en
7. Palacios MD, Torío-López S, Murga-Menoyo MÁ, Palacios MD, Torío-López S, Murga-Menoyo MÁ. Parentalidad positiva y autorregulación de aprendizaje en los adolescentes. *ALTERIDADRevista Educ* [Internet]. 2022 Jul 1 [cited 2023 Apr 19];17(2):291–303. Available from: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1390-86422022000200291&lng=es&nrm=iso&tlng=es
8. Valdés-Cuervo AA, Grijalva-Quiñonez CS, Parra-Pérez LG, Valdés-Cuervo AA, Grijalva-Quiñonez CS, Parra-Pérez LG. Apoyo parental a la autonomía y terminación de las tareas: efectos mediadores de la autoeficacia académica, el propósito y las emociones de los niños al realizar las tareas. *An Psicol* [Internet]. 2022 May 1 [cited 2023 Apr 19];38(2):259–68. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282022000200007&lng=es&nrm=iso&tlng=en

9. Ruiz-Hernández JA, Moral-Zafra E, Llor-Esteban B, Jiménez-Barbero JA, Ruiz-Hernández JA, Moral-Zafra E, et al. La influencia de los estilos parentales y otras variables psicosociales en el desarrollo de los comportamientos externalizantes en adolescentes: revisión sistemática. *Eur J Psychol Appl to Leg Context* [Internet]. 2019 [cited 2023 Apr 19];11(1):9–21. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1889-18612019000100002&lng=es&nrm=iso&tlng=en
10. Martínez I, Fuentes MC, García F, Madrid I. El estilo de socialización familiar como factor de prevención o riesgo para el consumo de sustancias y otros problemas de conducta en los adolescentes españoles. *Adicciones* [Internet]. 2013 Sep 1 [cited 2023 Apr 19];25(3):235–42. Available from: <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/51>
11. Capano Á, Ubach A. Estilos parentales, parentalidad positiva y formación de padres. *Ciencias Psicológicas*, ISSN 1688-4094, ISSN-e 1688-4221, Año 7, N° 1, 2013, págs 83-95 [Internet]. 2013 [cited 2023 Apr 19];7(1):83–95. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4265617&info=resumen&idioma=ENG>
12. Coto MG, Cubillo NS. Vista de Crianza Respetuosa: Hacia una parentalidad centrada en las niñas y los niños | *Estudios* [Internet]. *Revista Estudios*. 2020 [cited 2023 Apr 19]. p. 23. Available from: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/estudios/article/view/44887/44691>
13. Bilbao Á. Álvaro Bilbao | Enseñando a los padres a educar en positivo [Internet]. *Curso inteligencia emocional. Ayudando a los padres a educar en positivo*. 2023 [cited 2023 Apr 19]. Available from: <https://alvarobilbao.com/>
14. Loezar-Hernández M, Briones-Vozmediano E, Gea-Sánchez M, Otero-García L. Percepción de la atención sanitaria en la primera experiencia de maternidad y paternidad. *Gac Sanit* [Internet]. 2022 Sep 1 [cited 2023 Apr 19];36(5):425–32. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911122000024>
15. Barajas Villaluenga F, Corcobado Romo J, Lago de Lanzós Tomás C, José Rodrigo López M, Luisa Máiquez Chaves M, Carlos Martín Quintana J, et al. Directores del Proyecto: Coordinación del Proyecto. [cited 2023 Apr 19]; Available from: <https://www.sanidad.gob.es/ssi/familiasInfancia/docs/folletoParentalidad.pdf>
16. Buitrago Ramírez F, Ciurana Misol R, Chocrón Bentata L, Carmen Fernández Alonso M del, García Campayo J, Montón Franco C, et al. Prevención de los trastornos de la salud mental en atención primaria. Actualización PAPPS 2018. *Aten primaria* [Internet]. 2018 May 1 [cited 2023 Apr 19];50 Suppl 1(Suppl 1):83–108. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29866360/>

17. Alonso JV. LAS BASES DE LA TEORIA DE DANIEL SIEGEL [Internet]. Centro de Psicología Raíces. 2017 [cited 2023 Apr 19]. Available from: <https://www.javiervilches.es/blog-y-actualidad/articulos/114-las-bases-de-la-teoria-de-daniel-siegel>
18. Punk S. Tu cerebro en tu mano – Modelo del cerebro según el Dr. Siegel | Entre Actividades Infantiles [Internet]. Entre actividades infantiles. Educación infantil y demás divagaciones. 2016 [cited 2023 Apr 19]. Available from: <https://entreactividadesinfantiles.wordpress.com/2016/05/08/tu-cerebro-en-tu-mano-modelo-del-cerebro-segun-el-dr-siegel/>
19. Perinatal IE de SM. Salud mental perinatal archivos - Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal [Internet]. Salud Mental perinatal. 2021 [cited 2023 Apr 19]. Available from: <https://saludmentalperinatal.es/category/salud-mental-perinatal/>
20. Olza I, Fernández Lorenzo P, González Uriarte A, Herrero Azorín F, Carmona Cañabate S, Gil Sanchez A, Amado Gómez E. MED. Vista de Propuesta de un modelo ecosistémico para la atención integral a la salud mental perinatal [Internet]. Propuesta de un modelo ecosistémico para la atención integral a la salud mental perinatal. 2020 [cited 2023 Apr 19]. p. 13. Available from: <https://www.revistaaen.es/index.php/aen/article/view/17146/17025>
21. Estadística IA de. Estadísticas de salud. Gobierno de Aragón [Internet]. [cited 2023 Apr 19]. Available from: <https://www.aragon.es/-/salud-1>
22. Psicoemociónat C de psicología emocional. Qué es la crianza respetuosa y cuáles son sus principios -[Internet]. 2023 [cited 2023 Apr 24]. Available from: <https://www.p psicoemoci onat.com/que-es-la-crianza-respetuosa-y-cuales-son-sus-principios/>
23. Respetuosa RP infantil. Cómo actuar ante las rabietas | Consejos útiles para padres [Internet]. Psicología infantil. 2019 [cited 2023 Apr 19]. Available from: <https://www.raicespsicologia.com/como-actuar-ante-las-rabietas>
24. Caballero B. El nacimiento de nuestro yo - La Mente es Maravillosa [Internet]. Psicología social. 2019 [cited 2023 Apr 19]. Available from: <https://lamenteesmaravillosa.com/el-nacimiento-de-nuestro-yo/>
25. Muñoz BM. Home Educando en conexión - Educando en conexión [Internet]. Guía Montessori. 2020 [cited 2023 Apr 19]. Available from: <https://educandoenconexion.es/>
26. Cazorro, B. Los niños que fuimos, los padres que somos. 1ª Edición. Barcelona: Planeta; 2022
27. Bilbao Á. Los 7 mejores momentos para aprender a educar en positivo | Alvaro Bilbao [Internet]. Curso inteligencia emocional. Ayudando a los padres a educar en positivo. 2023 [cited 2023 Apr 19]. Available from: <https://alvarobilbao.com/7-momentos-aprender-a-educar-en-positivo>
28. Bilbao Á. Los errores de los padres que quieren educar según la disciplina positiva [Internet]. Curso inteligencia emocional. Ayudando a

- los padres a educar en positivo. 2023 [cited 2023 Apr 19]. Available from: <https://alvarobilbao.com/errores-padres-disciplina-positiva>
29. Bilbao Á. ¿Qué es la disciplina positiva y por qué es buena? Álvaro Bilbao [Internet]. Curso inteligencia emocional. Ayudando a los padres a educar en positivo. 2023 [cited 2023 Apr 19]. Available from: <https://alvarobilbao.com/que-es-la-disciplina-positiva-y-por-que-es-buena-para-ti-y-tus-hijos>
 30. Bilbao Á. Álvaro Bilbao. Disciplina positiva. Comienza a educar en positivo... ¡hoy mismo! | Alvaro Bilbao [Internet]. Curso inteligencia emocional. Ayudando a los padres a educar en positivo. 2023 [cited 2023 Apr 19]. Available from: <https://alvarobilbao.com/disciplina-positiva-comienza-a-educar-en-positivo-hoy-mismo>
 31. Bilbao Á. 5 cosas que aprende tu hijo con un buen azote | Alvaro Bilbao [Internet]. Curso inteligencia emocional. Ayudando a los padres a educar en positivo. 2023 [cited 2023 Apr 19]. Available from: <https://alvarobilbao.com/edad-2-4-dar-hijo-azote>
 32. Rodríguez Juárez G. Cero Golpes. 1ª Edición. Ebook: Producciones Educación Aplicada; 2016
 33. GAIA. E terapéutico. etgaia.com [Internet]. Centro de Atención Temprana en la Comunidad de Madrid. [cited 2023 Apr 19]. Available from: <https://www.etgaia.org/ebook-juegos-calmar-rabietas-ninos/>
 34. Medina V. Estrategias mágicas para frenar las rabietas y controlar la ira a los niños [Internet]. Guía infantil. 2021 [cited 2023 May 2]. Available from: <https://www.guiainfantil.com/educacion/conducta/estrategias-magicas-para-frenar-las-rabietas-y-controlar-la-ira-a-los-ninos/>
 35. Siegel, D. El cerebro del niño. 1ª Edición. España: Alba Editorial; 2020
 36. Lillo CEB. Centro Educacional Baldomero Lillo [Internet]. 2023 [cited 2023 May 2]. Available from: <https://ceblillo.cl/>
 37. Londoño EMM. Cuatro estilos de crianza y su importancia en los niños [Internet]. Hakuna Psicólogos. 2022 [cited 2023 May 2]. Available from: <https://www.hakunamatata.com.co/blog-hakunamatata/psicologia-infantil/estilos-de-crianza/>
 38. Menéndez M. Tipos de apego emocional y sus características [Internet]. Psicología Online. 2023 [cited 2023 May 2]. Available from: <https://www.psicologia-online.com/tipos-de-apego-emocional-3830.html>
 39. Gutiérrez López C. Escala de medición del proceso de afrontamiento y adaptación de Callista Roy: una propuesta metodológica para su interpretación. :201–13. Available from <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835200009.pdf>
 40. Garcia Yoselin Priscilla Asesor Dra María Teresa Olalde Ramos C. Autor tor Crianza Respetuosa. 2022 [cited 2023 May 2];1–77. Available from: http://zaloamati.azc.uam.mx/bitstream/handle/11191/9117/Cero_golpes_Cortes-Garcia_YP_2022.pdf?sequence=1

9. ANEXOS

ANEXO 1: ESTILOS DE CRIANZA: CONSECUENCIAS EN LOS NIÑOS



Fuente: Lillo CEB. Centro Educacional Baldomero Lillo [Internet]. 2023 [cited 2023 May 2]. Available from: <https://ceblillo.cl/> (36)

ANEXO 2: ESTILOS DE CRIANZA: ACTITUDES DE LOS PADRES



Fuente: Londoño EMM. Cuatro estilos de crianza y su importancia en los niños [Internet]. Hakuna Psicólogos. 2022 [cited 2023 May 2]. Available from: <https://www.hakunamatata.com.co/blog-hakuna-matata/psicologia-infantil/estilos-de-crianza/> (37)

ANEXO 3: TIPOS DE APEGO

Psicología-Online

TIPOS DE APEGO	
APEGO	CARACTERÍSTICAS
Seguro	<ul style="list-style-type: none"> Tendencia a tener buenas relaciones con los demás Buena autoestima Buscar apoyo social
Ambivalente	<ul style="list-style-type: none"> Desconfiar de extraños Ser reacio a acercarse a los demás. Rupturas frecuentes
Evitativo	<ul style="list-style-type: none"> Poca emoción en las relaciones románticas Incapacidad para compartir pensamientos y sentimiento con otros Problemas en la intimidad
Desorganizado	<ul style="list-style-type: none"> Dificultad para formar relaciones y afectos significativos Dificultades para ver a los demás sin distorsiones significativas Conductas contradictorias

Fuente: Menéndez M. Tipos de apego emocional y sus características [Internet]. Psicología Online. 2023 [cited 2023 May 2]. Available from: <https://www.psicologia-online.com/tipos-de-apego-emocional-3830.html> (38)

ANEXO 4: POBLACIÓN DE EDAD INFANTIL EN LA ZONA DE VALDESPARTERA-MONTECANAL

2524 Zaragoza Capital (Valdespartera-Montecanal)

Edad (grupos quinquenales)	2021			2020			2019			2018			2017			2016			Total 2015
	Personas	Hombres	Mujeres																
Suma Total	39.203	19.670	19.533	38.584	19.353	19.231	37.470	18.880	18.590	36.294	18.317	17.977	34.830	17.615	17.215	33.068	16.797	16.271	31.321
00 años	554	293	261	734	390	344	751	399	352	887	452	435	986	515	471	939	475	464	972
01 a 04 años	3.430	1.801	1.629	3.688	1.914	1.774	3.950	2.034	1.916	3.912	2.020	1.892	3.718	1.903	1.815	3.483	1.800	1.683	3.042
05 a 09 años	4.473	2.296	2.177	4.094	2.096	1.998	3.607	1.880	1.727	3.127	1.611	1.516	2.667	1.391	1.276	2.140	1.098	1.042	1.815
10 a 14 años	2.196	1.134	1.062	1.910	976	934	1.648	826	822	1.477	748	729	1.315	678	637	1.207	640	567	1.150
15 a 19 años	1.311	685	626	1.250	665	585	1.166	640	526	1.067	596	471	1.016	557	459	938	504	434	895

Fuente: Estadística IA de. Estadísticas de salud. Gobierno de Aragón [Internet]. [cited 2023 Apr 19]. Available from: <https://www.aragon.es/-/salud-1> (21)

ANEXO 5: POSTER DEL PROGRAMA



Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 6: FOLLETO TIPO TRÍPTICO DEL PROGRAMA

<p style="text-align: center;"><i>CENTRO DE SALUD DE VALDESPARTEIRA</i></p> <p>Actividades</p> <p style="text-align: center;">Talleres</p> <p>TCC</p> <p style="text-align: center;">Dinámicas</p> <p>¡Todo esto y mucho más!</p>	<p style="text-align: center;"><i>¿Dónde inscribirse al programa?</i></p> <p style="text-align: center;"><i>CENTRO DE SALUD DE VALDESPARTEIRA</i></p> <p style="text-align: center;">Consulte con su matrona o su pediatra</p> <p style="text-align: center;">✦ 876 76 51 10 ✦</p> <p style="text-align: center;">C. la Ventana Indiscreta, 1, 50019 Zaragoza</p>	<p style="text-align: center;"><i>PROMOCIÓN DE LA CRIANZA RESPECTUOSA</i></p>  <p style="text-align: center;">PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD</p>
---	---	---

SESIONES DEL PROGRAMA

Todos los viernes del mes de Septiembre de 2023

<p style="text-align: center;">Sesión 1</p> <p>18:00 - 20:00 h Introducción a la crianza respetuosa Cuestionario inicial. Cuestionario de afrontamiento. Principios de la crianza respetuosa.</p>	<p style="text-align: center;">Sesión 3</p> <p>18:00 - 20:00 h Recopilamos estrategias ENSEÑANZAS DE ALIADO BIEN: <ul style="list-style-type: none"> • Estrategias favorecedoras del apego positivo • Consejos para evitar los gritos CERO GOLPES </p>	<p style="text-align: center;">Sesión 5</p> <p>18:00 - 20:00 h Dominio de la crianza Cuestionario final. Escala de resiliencia y cuestionario de afrontamiento. Cuestionario de satisfacción.</p>
<p style="text-align: center;">Sesión 2</p> <p>18:00 - 20:00 h El propio "yo bebé" TCC Trabajo introspectivo</p>	<p style="text-align: center;">Sesión 4</p> <p>18:00 - 20:00 h El cerebro del niño "El cerebro es tu mano" Métodos para combatir las rabietas</p>	<p style="text-align: center;">Con la colaboración de expertos y la participación del personal sanitario especializado.</p>

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 7: CUESTIONARIO INICIAL

CONOCIMIENTOS SOBRE LOS MODELOS DE CRIANZA Y EL CONCEPTO DE CRIANZA RESPETUOSA

Rellene el cuestionario, respondiendo brevemente a las siguientes cuestiones acerca de la crianza. Al finalizar el programa les pasaremos el mismo cuestionario para comprobar el aprendizaje adquirido durante las sesiones.

NOMBRE Y APELLIDOS:

1. ¿Cuántos estilos de crianza hay? ¿Cuáles son?
2. ¿Qué es la crianza respetuosa?
3. ¿Qué tipo de crianza considera la adecuada para sus hijos?
4. ¿Cree que el tipo de crianza recibida tiene consecuencias en el futuro desarrollo de sus hijos? Si es así, ¿En qué puede tener repercusión?
5. ¿Cree que los padres tienen un papel importante a la hora de criar a los hijos?
6. ¿Qué métodos son recomendables para hacer frente a una rabieta?
7. ¿Conoce algún modelo que sirva como ejemplo de una adecuada crianza? ¿Sabe dónde acudir para pedir consejo?

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 8: ESCALA DE AFRONTAMIENTO ANTE RABIETAS

ANTE UNA RABIETA... (seleccione de menos a más en base a la frecuencia, Nunca→ Siempre)	-				+
Me quedo al lado de mi hijo/a y trato de calmarlo para que no se golpee ni se haga daño	1	2	3	4	5
Le acompaño y le transmito seguridad	1	2	3	4	5
Hablo con calma y firmeza	1	2	3	4	5
Analizo las circunstancias para saber qué hacer	1	2	3	4	5
Cambio de entorno para calmar la rabieta	1	2	3	4	5
Marco unos límites claros y sanos	1	2	3	4	5
Soy capaz de anticiparme a la rabieta	1	2	3	4	5
Le recuerdo las normas en un tono agradable	1	2	3	4	5
Pienso antes de tomar una decisión	1	2	3	4	5
Ofrezco alternativas y opciones diferentes	1	2	3	4	5
Muestro amor y actitud positiva	1	2	3	4	5
Soy firme sin intimidar al niño	1	2	3	4	5
Tengo paciencia y entiendo que pueda repetir ese comportamiento dado que el aprendizaje en el niño no se realiza de manera inmediata	1	2	3	4	5
Me pongo en el lugar del niño y trato de entenderle	1	2	3	4	5
Corrijo al niño y trato de explicarle la situación cuando ya se ha calmado	1	2	3	4	5
Intento que entre en razón a toda costa	5	4	3	2	1
Peleo por cosas sin importancia	5	4	3	2	1
Actúo por impulsos	5	4	3	2	1
Elevo el tono de voz	5	4	3	2	1
Impongo un castigo	5	4	3	2	1
Recrimino su actuación	5	4	3	2	1
Impongo ordenes sin dar explicaciones	5	4	3	2	1
Muestro rabia o descontrol	5	4	3	2	1
Golpeo al niño para que aprenda la lección y no lo repita	5	4	3	2	1
No soy capaz de controlar mis nervios	5	4	3	2	1

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 9: ESCALA DE MEDICIÓN DEL PROCESO DE AFRONTAMIENTO

GRADOS DE CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO Y ADAPTACIÓN	ESTILOS DE AFRONTAMIENTO	DOMINIOS DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO		
		COGNITIVO	CONDUCTUAL O COMPORTAMENTAL	EMOCIONAL
Baja capacidad	Estilo pasivo o evitativo	-No encuentra significado al suceso. -Pensamientos pesimistas. -Negación de la gravedad del problema. -Minimiza consecuencias y el impacto de la situación. -Incluye actividades que desligan el pensamiento del problema (fantasías).	-Conductas de negación y distanciamiento del estreso. -No confronta la realidad. -No maneja las consecuencias. -Incluye actividades como la religión, pasear, leer, usar sustancias, entre otras. Por ejemplo, "se resigna ante la situación".	-No mantiene equilibrio afectivo. -Sentimientos negativos. -Se culpabiliza y se autocrítica de forma desvalorizante. Por ejemplo "se resigna ante la situación".
Mediana capacidad	Estilo pasivo o activo con estrategias muy limitadas.	-Intenta encontrar significado al suceso. -Usa la aceptación como estrategia flexible en el reconocimiento de la naturaleza crítica del suceso y trata de solucionar la situación cuando la percibe controlable. Por ejemplo, "mantengo la esperanza".	-Intenta confrontar la realidad y manejar las consecuencias. -Puede o no buscar apoyo social y utilizar estrategias de auto distracción como trabajar en exceso, estudiar, mirar televisión, entre otros.	-Intenta regular los aspectos emocionales y mantener el equilibrio afectivo. Por ejemplo "Piensa que es transitoria la situación", "disimula el estado de ánimo".
Alta capacidad	Estilo activo, con estrategias centradas en el problema.	Busca el significado al suceso y lo valora de manera que resulte menos desagradable, mantiene pensamientos positivos y lo soluciona directamente la situación. Por ejemplo mantiene "pensamientos de superación".	-Las conductas van dirigidas a confrontar la realidad y a manejar sus consecuencias. -Busca el apoyo social y maneja el estímulo estresor en forma directa, actuando frente al problema que la persona considera es susceptible de modificar. Por ejemplo, "buscar ayuda".	Refleja esfuerzos para regular los aspectos emocionales y busca mantener el equilibrio afectivo. Por ejemplo, "hace bromas".
Muy alta capacidad	Estilo muy activo, con estrategias resolutivas	-Encuentra significado al suceso y lo valora de manera optimista. -Se enfoca en la situación. -Anticipa planes de acción. -Se ocupa del problema. Por ejemplo "busca información".	-Conductas dirigidas a confrontar la realidad. -Acepta la responsabilidad en el origen, mantenimiento y las consecuencias del problema. -Controla el estímulo estresor en forma directa. Por ejemplo, mantiene red social.	Regula y controla los aspectos emocionales y mantiene el equilibrio afectivo Por ejemplo "habla de ello"

Fuente: Gutiérrez López C. Escala de medición del proceso de afrontamiento y adaptación de Callista Roy: una propuesta metodológica para su interpretación. :201–13. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835200009.pdf> (39)

ANEXO 10: TERAPIA DE RELAJACIÓN

TERAPIA DE RELAJACIÓN	
AMBIENTE	Ambiente adecuado en silencio, alejado del ruido y de las distracciones y con música suave. Encenderemos unas velas aromáticas para proporcionar un ambiente sosegado.
POSTURA	Recomendaremos que se tumben en la esterilla con el cuerpo estirado y se acomoden. Recomendaremos que cierren los ojos y se concentren en su respiración, tomando consciencia de las inspiraciones y espiraciones que deberán ser profundas, y de cómo su pecho se eleva y desciende al coger y expulsar el aire.

OBJETIVO	Los participantes tomaran conciencia de como su cuerpo se va relajando y como los músculos dejan de estar contraídos. Completarán la relajación de su cuerpo
COMPETENCIA ENFERMERA	La enfermera responsable de dirigir la sesión irá comentando tranquilamente los pasos que tienen que seguir con una voz en calma que ayude a los pacientes a relajarse y a conectar con sí mismos.

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 11: PREGUNTAS DE INTROSPECCIÓN

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - ¿Te conoces a ti mismo? ¿Con que adjetivo principal te definirías? - ¿Qué virtudes te gustan de ti? - ¿Qué defectos te gustaría cambiar? - ¿Crees que te han hecho daño en la vida? ¿Has sabido superar el dolor y los momentos difíciles? - ¿Te consideras buena persona? - ¿Cuidas a los demás? ¿Te has sentido cuidado? - ¿Crees que conservas en tu interior a tu niño de la infancia? - ¿Cambiarías algo de tu pasado? |
|--|

Fuente: Elaboración propia.

ANEXO 12: PROYECTO INTEGRAL "CERO GOLPES"



Fuente: Garcia Yoselin Priscilla Asesor Dra María Teresa Olalde Ramos C. Autor tor Crianza Respetuosa. 2022 [cited 2023 May 2];1-77. Available from: http://zaloamati.azc.uam.mx/bitstream/handle/11191/9117/Cero_golpes_Cortes-Garcia_YP_2022.pdf?sequence=1 (40)

ANEXO 13: MODELO DEL CEREBRO EN TU MANO



Fuente: Punk S. Tu cerebro en tu mano – Modelo del cerebro según el Dr. Siegel | Entre Actividades Infantiles [Internet]. Entre actividades infantiles. Educación infantil y demás divagaciones. 2016 [cited 2023 Apr 19]. Available from: <https://entreactividadesinfantiles.wordpress.com/2016/05/08/tu-cerebro-en-tu-mano-modelo-del-cerebro-segun-el-dr-siegel/> (18)

ANEXO 14: ENCUESTA DE SATISFACCIÓN 1

CUESTIONES	1	2	3	4	5
El programa me ha parecido interesante					
El contenido me ha parecido sencillo y fácil de comprender					
Las explicaciones han sido claras					
El programa me ha parecido útil y aplicable					
La participación en el programa me ha hecho comprender las necesidades de los niños					
He comprendido el modelo de crianza respetuosa					
He aprendido a resolver conflictos en el núcleo familiar sin violencia					
Se han reducido las conductas de violencia en el hogar					
He aprendido estrategias útiles de crianza que desconocía					
He comprendido el porqué de las rabietas					
He aprendido a reaccionar ante las rabietas					
Considero que la disciplina positiva facilita el aprendizaje y el desarrollo de los niños					
He aprendido a reconocer actitudes que dificultan el desarrollo del niño y sé cómo cambiarlas					
Las actividades prácticas son un buen complemento a los contenidos teóricos de la materia					
La motivación por parte de los profesionales que dirigen el programa ha aumentado mi interés en la materia					
Considero que el programa está bien estructurado					
Considero adecuada la duración de las sesiones					
Se han cumplido mis las expectativas que tenía del programa					

Fuente: elaboración propia.

ANEXO 15: ENCUESTA DE SATISFACCIÓN 2

PREGUNTAS DE SATISFACCIÓN	
Señala un aspecto positivo	
Señala uno o varios aspectos a mejorar	
¿Recomendarías el programa? ¿Por qué?	
¿Qué te llevas de aprendizaje?	
¿El tiempo de cada sesión te ha parecido suficiente? ¿Dedicarías más o menos?	

Fuente: Elaboración propia.