



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRESBITERO ANTONIO JOSE BERNAL LONDOÑO S.J

Aprobado por la Secretaría de Educación de Medellín
Resolución 09994 del 13 de dic. 2007



BOLETÍN APRENDIENDO A SER PAPAZ - REDPAPAZ

MONITOREO PARENTAL: HACER SEGUIMIENTO Y ACOMPañAR SIN INVADIR NI SOBREPOTERER

¿Qué es el monitoreo parental?

Hace referencia a la conciencia que debemos tener madres y padres del acompañamiento, seguimiento y atención en los distintos aspectos de la vida de los hijos y de sus comportamientos. Es una habilidad parental que debe estar basada en el amor, el compromiso, el respeto y la comunicación.

Se ha demostrado que las niñas, niños y adolescentes con un adecuado monitoreo por parte de su madre, padre y sus cuidadores son menos propensos a la delincuencia y a comportamientos de alto riesgo, como consumo de sustancias psicoactivas, actividades sexuales riesgosas, ideación y conductas suicidas y al bajo rendimiento académico.

Se podría creer que el monitoreo es molesto para los hijos, pero al contrario, es una forma de demostrar nuestro amor, es un aspecto central en la creación y fortalecimiento del vínculo afectivo seguro que es la base de su desarrollo emocional, académico y social.

¿Qué no es monitoreo parental?

No es un estilo de crianza autoritario en donde se prioriza la vigilancia en lugar de la comunicación; pues este puede afectar negativamente el desarrollo adecuado de niñas, niños y adolescentes. Es por esto que, el monitoreo parental, es una habilidad basada en la comunicación que privilegia el desarrollo de la autonomía, el monitoreo no invade los espacios personales de nuestras hijas e hijos, ni restringe el desarrollo de su personalidad ni la expresión de sus emociones.

Pero, ¿Cómo puedo monitorear sin invadir ni sobreproteger?

1. Permita a su hijo(a) expresarse libremente

- Brinde oportunidades para expresar sus emociones en un espacio seguro. Permita y valide sus emociones.
- Evite que se sienta atacado o juzgado. Al sentirse juzgado su hijo(a) podría no hablar por temor a que lo regañen o no lo comprendan.
- No le diga cómo debería sentirse. Hágale saber que entiende lo que está sintiendo y que lo acompaña en cada situación.

2. Sepa en qué está su hijo

- Utilice preguntas como: ¿Cómo te estás sintiendo en tu colegio? ¿Con quién estuviste en el descanso? ¿Cómo te fue en el almuerzo? ¿Cómo te fue en tu partido de fútbol?
- Apréndase el nombre de sus amigos, pregúntele por ellos, interésese genuinamente por la construcción de sus relaciones y actividades que realiza
- Conozca sus gustos, lo que se le facilita y también lo que se le dificulta
- Esté atento a identificar situaciones de acoso escolar o bullying, problemas académicos o de baja autoestima, conflictos con los amigos o con los profesores
- En general, asegúrese de contar con tiempo cada día para conversar con su hijo y tener momentos espaciales a la semana para compartir juntos. Cuénteles usted también de sus actividades cotidianas y de las cosas que le ocurrían a su edad.

3. Defina reglas y límites

- Deje en claro temas como: la hora de llegada, permisos, hora de la comida/acostarse/tareas, entre otras. Las van cambiando con la edad y el momento de la vida de cada hijo.
- Explique la importancia de respetar las reglas, y dé cabida para hacer acuerdos, en situaciones especiales, puede ceder en media hora o quince minutos en cuanto a la hora de dormir, o permisos, pero es la excepción, las normas están para cumplirlas.
- Dialogue con su hijo(a) para que entienda la importancia de las normas y límites, hable sobre los tipos de riesgos y el por qué pueden ser perjudiciales para su desarrollo físico y mental. Siempre hay ejemplos útiles en el entorno.

4. Mantener un vínculo afectivo fuerte

- No dé por hecho que su hijo(a) sabe que lo ama. Expréselo con regularidad y desde el marco del respeto y la confianza.
- Permita la comunicación en doble vía, su hijo(a) también tiene mucho que expresar, y le interesa saber también acerca de usted.