

# GUÍA PARA EL EJERCICIO DE LA PARENTALIDAD POSITIVA

*EN FAMILIAS CON RUPTURA DE PAREJA Y  
RELACIÓN CONFLICTIVA O  
JUDICIALIZADA*



[INSERTAR IMAGEN]

**Autores:**

**Colaboradores:**

**Ilustración y diseño gráfico:**

**ISBN:**

**Depósito Legal:**

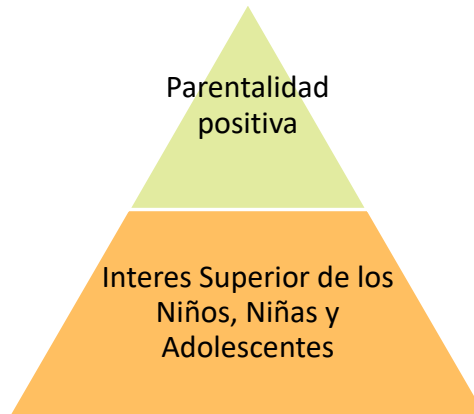
## Introducción

La parentalidad, más allá de aspectos biológicos, matrimoniales o legales, engloba todas las actividades realizadas por padres y madres encaminadas a la crianza, apoyo y educación de sus hijos/as. Ser padre o madre implica comprender y atender las necesidades físicas, emocionales, de protección y desarrollo de los hijos/as y fomentar un espacio de crianza que potencie al máximo su bienestar físico, mental y social. No existe una única forma de ser un buen padre o madre, pero hay principios que ayudan a los hijos a crecer felices y saludables. Atender a estos principios resulta de especial importancia en los casos de familias separadas con alta conflictividad post-ruptura por el riesgo que este contexto supone para el normal desarrollo de niños, niñas y adolescentes (NNA).

El objetivo de la presente guía es acercar a los padres y madres información basada en el conocimiento científico sobre cuáles son los principios de la parentalidad positiva y qué pautas pueden seguir para implementarla. Estas orientaciones serán especialmente útiles en rupturas de pareja complejas, en las que la conflictividad entre las personas adultas suele hacer perder de vista el sufrimiento de los hijos/as.

## Parentalidad positiva: ¿Qué es y cómo se ejerce?

La parentalidad positiva hace referencia al comportamiento de padres y madres, fundamentado en el interés superior de NNA, que cuida, desarrolla y estimula sus capacidades, ofrece reconocimiento, orientación, y establece límites que permitan su pleno desarrollo sin ejercer violencia. El objetivo de la parentalidad positiva es promover relaciones saludables positivas entre padres y madres e hijos/as, basadas en la responsabilidad parental y la garantía de los derechos de NNA, en el seno de la familia, buscando optimizar su pleno potencial, así como su bienestar.

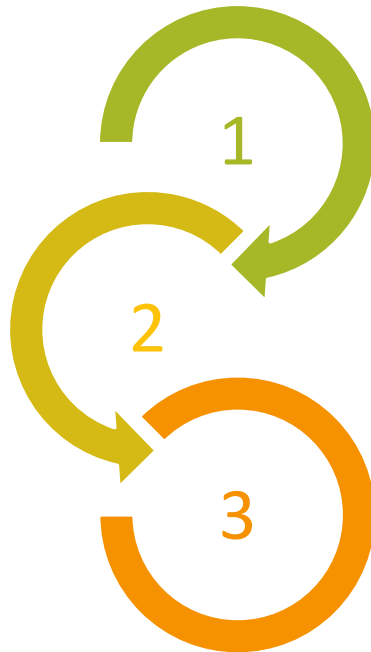


La parentalidad ejercida de modo positivo se asienta en el interés superior de los NNA. Esto conlleva que el progenitor, padre o madre, adopte comportamientos centrados en la atención a sus hijos/as, estimule su desarrollo, reconozca sus necesidades y los guíe adecuadamente. Sin recurrir a métodos educativos violentos, y estableciendo límites apropiados, permite que los NNA se desarrollen plenamente.

**La parentalidad positiva logra relaciones y apegos seguros, entre padres y madres e hijos/as, basados en la responsabilidad parental y en los derechos de NNA, a la vez que optimiza su desarrollo y bienestar.**

## ¿Qué principios favorecen el adecuado desarrollo de NNA y fomentan su bienestar físico y mental?

Conocer las necesidades generales de los NNA **propias de su edad**, así como las específicas de sus hijos e hijas.



Reconocer a los hijos e hijas como **personas con derechos** y ejercer las responsabilidades parentales promoviendo el conocimiento, respeto y ejercicio de los mismos.

**Satisfacer las diferentes necesidades de los hijos/as**, en función de la etapa evolutiva en la que se encuentren, teniendo en cuenta sus circunstancias concretas.

### 1. ¿Qué derechos y deberes de la infancia y la adolescencia deben garantizar los padres y madres?

La escuela, la comunidad, y especialmente, los padres y las madres, deben enseñar a los NNA, sus derechos y responsabilidades. Los padres y madres deben proveer tres tipos de derechos: provisión, participación, y protección, evitando la sobreprotección parental.

### 2. ¿Qué necesidades de los NNA deben conocer los padres y madres?

Se entiende por necesidades básicas de la infancia y adolescencia, aquellas condiciones o cuidados que precisan los NNA para desarrollarse, aportándoles calidad de vida y bienestar.

## Necesidades básicas de la infancia y adolescencia

Cuidados básicos, protección y supervisión	Ofrecer cuidados básicos (p.ej.: higiene, sueño y descanso, alimentación), protección y supervisión (entorno seguro y libre de riesgos).
Apego positivo	Establecer vínculos afectivos cálidos, estables, seguros, saludables y sensibles a las necesidades de los hijos e hijas, que les permitan sentirse queridos, valorados, protegidos y aceptados.
Entorno familiar saludable	Ofrecer un entorno que sirva de modelo y guía para el aprendizaje de normas y valores, en el que se establezcan hábitos y rutinas estructurados que proporcionen a los hijos la sensación de seguridad, previsibilidad y regularidad.
Disciplina asertiva y libre de violencia	Establecer límites y normas claras, consistentes, dialogadas, flexibles y coherentes, que aporten seguridad a los hijos e hijas, que les sirvan de guía y favorezcan el desarrollo de su capacidad de autocontrol y su autoestima. Emplear prácticas disciplinarias que excluyan castigos físicos y psicológicos.
Comunicación y participación	Establecer en la familia estilos de comunicación asertiva, que favorezcan el intercambio respetuoso de información, y el refuerzo de los vínculos afectivos. Fomentar la participación a través de la creación de espacios de escucha, interpretación, reflexión crítica y debate sobre las cuestiones que les afectan.
Convivencia familiar positiva y gestión y resolución de conflictos	Promover la gestión pacífica, asertiva y constructiva de los conflictos familiares, y facilitando soluciones negociadas entre los miembros de la familia, primando el superior interés de los hijos e hijas.
Reconocimiento	Mostrar interés por las aficiones, gustos, deseos, preocupaciones, problemas, de los hijos e hijas. Tener en cuenta sus puntos de vista, haciéndoles sentirse valorados.
Fomento de la autonomía responsable	Potenciar progresivamente las capacidades de los hijos e hijas, y la percepción de sí mismos para lograr que se integren en la sociedad, como personas capaces, autónomas y responsables.

de cara a la integración en la sociedad como adultos capaces, autónomos y responsables.

Búsqueda y uso responsable de apoyos	Ejercer la responsabilidad parental de forma conveniente puede requerir la intervención de una red de apoyo. Esta puede ser informal (p.ej.: familiares o amistades) o formal (p.ej.: servicios sociales, educación o sanidad, entre otros). Es recomendable recurrir a ella no solo en situaciones de vulnerabilidad o riesgo, sino con una finalidad preventiva y de promoción del bienestar familiar.
Bienestar mental y físico de los padres y madres	Ejercer la parentalidad positiva requiere que padres y madres se sientan bien consigo mismos. Mantener una buena salud mental y física, buscando ayuda profesional cuando sea necesario, para gestionar el estrés y las emociones negativas. Cuidarse a uno mismo, encontrar momentos de relajación y disfrute personal sin sentirse culpable.
Entorno de convivencia estimulante	Estimular, apoyar y supervisar el proceso de aprendizaje de los hijos/as, ofreciéndoles un entorno motivante, que fomente su implicación educativa, su creatividad, y su inquietud intelectual.

### 3. ¿Cómo pueden los padres y madres satisfacer las necesidades de sus hijos e hijas?

Promover vínculos de apego paterno/materno-filiales, seguros y positivos	Corregirlos sin juzgarlos
Proporcionarles cariño y apoyo a los hijos/as	Reconocer sus logros y méritos, contribuyendo a fomentar su autoestima y confianza
Ayudarlos a gestionar positivamente sus emociones	No dudar de su capacidad ni exigirles aquello para lo que no tienen madurez suficiente
Dedicar tiempo de calidad en su día a día	Potenciar su valía personal

Escucharlos sin cuestionarlos	Prepararlos para una adecuada tolerancia a la frustración
Comunicarse de forma asertiva y lenguaje amigable con los hijos/as	Facilitarles que asuman sus responsabilidades
Conocer sus vivencias y experiencias e intentar comprenderlas	Enseñarles a resolver positivamente los conflictos
Establecer y explicar las normas de un modo constructivo y positivo	Favorecer su autonomía





## **Beneficios del ejercicio de una parentalidad positiva**

### **Para los hijos/as**

- Apego seguros y positivos
- Confianza
- Autoestima
- Autoeficacia
- Tolerancia a la frustración
- Resiliencia
- Empoderamiento
- Respeto
- Asunción de responsabilidades
- Autonomía
- Desarrollo óptimo y responsable

### **Para los progenitores**

- Conocen mejor a sus hijos/as
- Ayudan más y mejor a sus hijos/as
- Gestión positiva del estrés familiar
- Asunción de las responsabilidades parentales sin sobrecargas
- Seguridad en el ejercicio de la parentalidad

## **Posibles consecuencias del no ejercicio de una parentalidad positiva**

### **Para los hijos/as**

#### Físicas

- Problemas de salud física
- Problemas en el desarrollo

#### Psicoemocionales y cognitivas

- Sufrimiento emocional
- Sentimiento de no ser querido
- Dificultades en la autorregulación
- Inseguridad, ansiedad, baja tolerancia a la frustración
- Dificultades para interiorizar valores morales positivos
- Pobre desarrollo de la autonomía y autoestima
- Déficit de estrategias de resolución de problemas
- Desarrollo inadecuado de las habilidades sociales

#### Conductuales

- Problemas escolares y de rendimiento académico
- Problemas de conducta
- Dificultad para acatar normas
- Comportamientos disruptivos o antisociales

### **Para los progenitores**

- Frustración
- Sobrecarga
- Violencia (p.e., de género, filioparental).
- Baja autoestima
- Incremento del estrés

## Parentalidad y coparentalidad tras la ruptura de pareja:

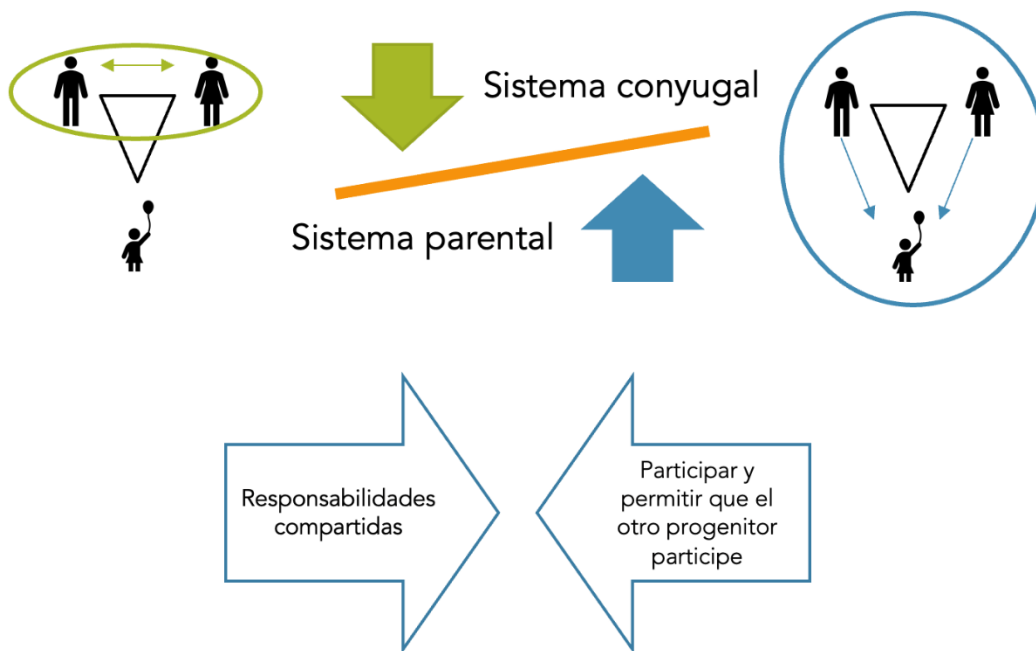
### ¿Qué hacer y cómo hacerlo?

El ejercicio de la parentalidad puede cambiar en función de múltiples factores, como puede ser la ruptura de pareja. Cuando los progenitores se separan, la estructura y organización familiar se modifica, pudiendo tensar el rol parental. Para el bienestar de todos los miembros de la familia, y especialmente de los NNA, resulta prioritario mantener una relación de coparentalidad positiva y responsable.

Los NNA tienen derecho a mantener relaciones sanas con ambas figuras parentales después de la separación. Es imprescindible que padres/madres no transmitan a sus hijos/as sus sentimientos negativos derivados de la separación ni tampoco que los inmiscuyan en el conflicto con el otro progenitor. La implicación de los hijos e hijas en el conflicto de pareja y el deterioro de la relación parento-filial son factores de riesgo para la inadaptación de NNA en todos los ámbitos de su vida.

La **coparentalidad positiva** exige a los progenitores a actuar de manera responsable y madura, **anteponiendo el bienestar y el interés superior de los hijos/as frente a las preferencias o intereses propios**. Obliga a ambos progenitores, en función de sus circunstancias, a responsabilizarse y a participar en el desarrollo y bienestar de sus hijos e hijas, en igualdad de condiciones, compartiendo protagonismo, compromiso y apoyo mutuo en la crianza, priorizando el rol parental a cualquier otro aspecto de la relación de pareja como podría ser la romántica, sexual, emocional o financiera.





### ¿Qué es la COPARENTALIDAD POSITIVA?

La **coparentalidad positiva** implica una relación dialogante y colaboradora entre los progenitores, alejada del conflicto, que les permite establecer acuerdos basados en el mejor interés de sus hijos e hijas. Padres y madres asumen una serie de responsabilidades (de cuidado, educación, económicas, escolares, sanitarias, etc.), así como la obligación de participar —y contribuir a que el otro progenitor también lo haga— en las decisiones que tengan que ver con la crianza, cuidado y desarrollo de sus hijos e hijas.

- Priorizar las necesidades e intereses de los hijos e hijas en lugar de los propios
- Respetar y reconocer la importancia del otro progenitor en la crianza de los hijos e hijas
- Expresar voluntad de acuerdo
- Interaccionar constructivamente
- Comunicarse de forma fluida y eficaz, dentro de un clima de confianza y cooperación
- Mantener una relación de apoyo mutuo, centrada en la crianza y educación de los hijos/as, respondiendo a las necesidades emocionales de éstos de forma adecuada.
- Asumir y ejercer la parentalidad responsablemente, y siempre que las circunstancias lo permitan, en igualdad
- Establecer y aplicar pautas educativas consensuadas

Mantener una coparentalidad positiva es desafiante, especialmente en situaciones de conflicto y ruptura de pareja, donde el estrés y los problemas pueden acumularse. En tales circunstancias, es común que los progenitores necesiten ayuda profesional especializada para gestionar el proceso sin afectar significativamente el bienestar de sus hijos e hijas, evitando así la cronificación del conflicto. Apoyados en la evidencia científica se han creado recursos, públicos y privados, dirigidos a ayudar a las familias con alta conflictividad.

**Los programas de apoyo a las familias con progenitores separados** tienen una larga historia y amplia implantación en otros países, habiendo mostrado gran efectividad. Se centran en ayudarles a entender y gestionar de manera constructiva y colaborativa la nueva situación familiar y ofrecerles herramientas y estrategias para superar de manera positiva el proceso de ruptura de pareja.

### ¿Todas las familias necesitan el mismo tipo de intervención?

Los programas de intervención con progenitores separados según su finalidad se pueden clasificar en tres tipos: universal, selectiva e indicada.

#### Universal



- Aplicables a todos los progenitores
- De carácter breve e informativo
- Abordan contenidos de interés para todos los padres y madres: factores de protección y factores de riesgo para la adaptación y bienestar de los hijos e hijas; cuestiones legales, como los planes de parentalidad, las opciones de resolución de conflictos, priorizando la mediación familiar y el rol de los profesionales. También informan de otras herramientas y recursos de ayuda (por ejemplo, asistencia a programas de apoyo más amplios o individualizados, coordinador parental, etc...), con el objetivo de que puedan considerar su utilización, en el presente o en el futuro.

#### Selectiva



- Padres y madres que acuden por propia iniciativa con el fin de mejorar el ajuste de los hijos/as tras la ruptura.
- Contenidos centrados en adquirir competencias de crianza y disciplina positiva, comunicación amigable, estrategias de resolución de conflictos entre los progenitores, y habilidades que mejoren el ajuste post-divorcio de todos los miembros de la familia.

#### Indicada



- Intervención obligatoria, efectuada bajo mandato judicial cuando existen comportamientos nocivos por parte de los progenitores o la familia extensa, para el bienestar de los hijos e hijas (conflicto crónico de alto nivel entre los progenitores,

---

judicialización de la relación parental, violencia familiar, *gatekeeping* restrictivo o facilitador desadaptativo, etc.).

---

Además de los programas de apoyo a las familias con progenitores separados, existen **otros recursos especializados** que pueden ayudar a las familias a superar eficazmente el proceso de ruptura de la pareja, centrándose en las necesidades de los hijos e hijas. Estos recursos están orientados a situaciones de elevada complejidad, que requieren de una intervención intensiva (por ejemplo, **la terapia forense, la coordinación de parentalidad**).

### ¿Dónde puedo encontrar más información?

- Becher, E. H., Kim, H., Cronin, S. E., Deenanath, V., McGuire, J. K., McCann, E. M., y Powell, S. (2019). Positive parenting and parental conflict: contributions to resilient coparenting during divorce. *Family Relations*, 68(1), 150-164. <https://doi.org/10.1111/fare.12349>
- Becher, E. H., Kim, H., Cronin, S. E., Deenanath, V., McGuire, J. K., McCann, E. M., y Powell, S. (2019). Positive parenting and parental conflict: contributions to resilient coparenting during divorce. *Family Relations*, 68(1), 150-164. <https://doi.org/10.1111/fare.12349>
- Botherson, S., White, J., y Masich, C. (2010). Parents Forever: An Assessment of the Perceived Value of a Brief Divorce Education Program. *Journal of Divorce & Remarriage*, 5, 465–490
- Consejo de Europa (2006). Recomendación Rec 19 del Comité de Ministros a los Estados Miembros sobre políticas de apoyo al ejercicio positivo de la parentalidad. <http://www.msssi.gob.es/ssi/familiasInfancia/parentalidadPos2012/docs/informeRecomendacion.pdf>
- Fariña, F., Arce, R., Novo, M., Seijo, D., y Vázquez, M. J. (2014). Guía de ayuda para la Ruptura de Pareja no de Familia. Mediación familiar y otros servicios de apoyo. Santiago de Compostela: Andavira
- Fariña, F., Arce, R., Novo, M., Seijo, D., y Vázquez, M. J. (2018). Guía de Parentalidades Positivas en la Ruptura de Pareja. Santiago de Compostela: Andavira.
- Fariña, F., Arce, R., Novo, M., Vázquez, M. J., y Seijo, D. (2017). Guía de Parentalidades Positivas. Santiago de Compostela: Andavira.
- Fariña, F., Arce, R., y Seijo, D. (2009). Programa de ayuda a hijos que han vivido violencia familiar. En F. Fariña, R. Arce, y Buena-Casal (Eds.), *Violencia de género: Tratado psicológico y legal* (pp. 251-265). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Fariña, F., Martínón, J. M., Arce, R., Novo, M., y Seijo, D. (2016). Impacto de la ruptura de pareja de los progenitores en los hijos. Madrid: Síntesis.
- Fariña, F., Novo, M., Arce, R., y Seijo, D. (2002). Programa de intervención "ruptura de pareja, no de familia" con familias inmersas en procesos de separación. *Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, 2(3), 67-85.
- Fariña, F., y Ortuño, P. (2020). *La gestión positiva de la ruptura de pareja con hijos*. Tirant lo Blanch.

- Feinberg, M. E. (2003). The internal structure and ecological context of coparenting: a framework for research and intervention. *Parenting Science and Practice*, 3, 95-131. [https://doi.org/10.1207/S15327922PAR0302\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327922PAR0302_01)
- Marshall, J., Higginbotham, B., Harris, V., y Lee, T. (2007). Assessing program outcomes: Rationale and benefits of posttest-then-retrospective-pretest designs. *Journal of Youth Development: Bridging Research and Practice*, 2(1), 0701RS001. Retrieved August 27, 2009, from [http://data.memberclicks.com/site/nae4a/JYD\\_070201\\_final.pdf](http://data.memberclicks.com/site/nae4a/JYD_070201_final.pdf)
- McHale, J. P. (1995). Coparenting and triadic interactions during infancy: The roles of marital distress and child gender. *Developmental Psychology*, 31(6), 985.
- ONU (1989). Convención sobre los Derechos del niño. Adoptada y abierta a la firma y ratificación por la Asamblea General en su resolución 44/25, de 20 de noviembre de 1989
- Rockwell, S. K., y Kohn, H. (1989). Post-then-pre evaluation. *Journal of Extension*, 27(2), 19-21
- Rodrigo, M. J.; Máiquez, M. L.; Martín, J. C (2010). Parentalidad: favorecer el ejercicio de las responsabilidades parentales desde las corporaciones locales. Madrid: Federación Española de Municipios y Provincias.
- Rodrigo, M. J., Máiquez, M. L., Martín, J. C., & Rodríguez, B. (2015). La parentalidad positiva desde la prevención y la promoción. *Manual práctico de parentalidad positiva*, 2, 25-43.
- Salem, P., Sandler, I., y Wolchik, S. (2013). Taking stock of parent education in the family courts: Envisioning a public health approach. *Family Court Review*, 51(1), 131-148.
- Teubert, D., y Pinquart, M. (2010). The association between coparenting and child adjustment: A meta-analysis. *Parenting: Science and Practice*, 10(4), 286-307. <https://doi.org/10.1080/15295192.2010.492040>
- Troxel, W.M., y Mathews, K. A. (2004). What are the cost of marital conflict and dissolution to children's physical health? *Clinical Child and Family Psychology Review*, 7, 29-57.