



# ¡Eres importante!

El curso “Niños más seguros” (en sueco, “Tryggare barn”) le ofrece apoyo y una guía en su rol de padre o madre.



“Niños más seguros” fue desarrollado por PLUS en el Municipio de Estocolmo en colaboración con los distritos de Spånga-Tensta y Hågersten-Liljeholmen.

11037 Socialförvaltningen PLUS 1014-02



Ser padre o madre es una tarea importante y difícil. Algunos días o períodos de la vida son más exigentes que otros. Entonces, la labor de padre o madre puede parecer dura. Recibir el apoyo y la ayuda de “Niños más seguros” puede suponer una gran diferencia para la familia.

### Usted no está solo/a

Los padres son los que mejor conocen a sus hijos. Pero, a veces, es difícil evitar los conflictos en el hogar. En esos casos, usted puede sentir inseguridad en su rol de padre o madre. “Niños más seguros” es un curso que trata sobre prevenir los conflictos, manejar las situaciones difíciles con mayor calma y lograr más momentos favorables con su hijo. El resultado son menos conflictos.

### ¿Cómo es su vida cotidiana?

El contenido de “Niños más seguros” se centra en situaciones cotidianas que suelen ser consideradas como difíciles por la mayoría de los padres. ¿Qué puede hacer cuando se enfada con su hijo? ¿Qué puede hacer cuando su hijo se pone triste o hace un berrinche? ¿Qué puede hacer para que su hijo lo escuche? ¿Cómo puede hacer para pasar más tiempo positivo con su hijo a pesar del estrés y la inseguridad que puede sentir en su vida cotidiana?

“Niños más seguros” se basa en los propios ejemplos de los padres para ofrecer consejos concretos de cómo manejar la ira, el estrés, las peleas y las situaciones difíciles.

### ESTO ES “NIÑOS MÁS SEGUROS”

“Niños más seguros” es un curso para padres. El contenido proporciona herramientas para fortalecer la relación entre padres e hijos y reducir el riesgo de conflictos. Los padres también reciben ayuda para manejar sus propias emociones como la ira y el estrés.

El curso consiste en seis reuniones individuales. Cada reunión tiene un contenido específico, que el padre/la madre analiza junto con el terapeuta. También existe la posibilidad de hacer un seguimiento de las reuniones y de que el terapeuta vea un par de veces al niño.

“Niños más seguros” se basa en la investigación de cuáles son los métodos más eficaces para mejorar la relación entre padres e hijos. El curso es un perfeccionamiento del programa de apoyo para padres “Cometa” (en sueco, “Komet”).



# Contenido

## Primera reunión - Momentos compartidos

La primera reunión se trata de incrementar los momentos positivos entre el padre/la madre y el niño.

## Segunda reunión - El principio de la atención y STOPP.

La segunda reunión se trata de centrarse en lo que funciona. También discutimos lo que el papá o la mamá pueden hacer para mantener la calma.

## Tercera reunión - Prevenir conflictos

La tercera reunión se trata de prevenir conflictos y ser más claro y consecuente en el rol de padre o madre. Hacemos ejercicios simples sobre situaciones cotidianas.

## Cuarta reunión - Evitar los conflictos

¿Qué batallas pueden evitarse? Ejemplos sencillos de lo que puede hacer en lugar de ordenar y regañar.

## Quinta reunión - Mantener la calma

Como padre o madre, a veces nos enfadamos mucho. En esos casos, es conveniente tener una estrategia para saber cómo proceder.

## Sexta reunión - Repaso de “Niños más seguros”

En la sexta reunión, repasamos lo más importante del curso y planificamos el futuro.