



# COMPETENCIAS PARENTALES



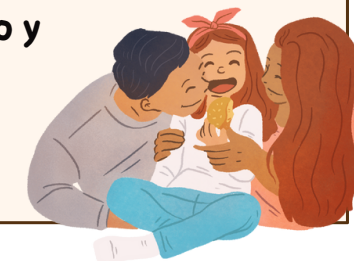
Incluye **capacidades y habilidades** de las figuras parentales para ejercer su rol adecuadamente.



Permiten a los progenitores **afrontar de modo flexible y adaptativo** la tarea de ser padres o madres.



Una madre o un padre puede **ser competente** en un momento evolutivo y **no serlo** en otro.



Las competencias parentales se pueden **aprender, entrenar y mejorar**.



Son **la base** para asentar los puntos clave, los cimientos, de un adulto sano.



Entre las **principales competencias** destacamos: vínculo parental seguro, educación emocional, asertividad, normas y los límites, resolución de conflictos, etc.

