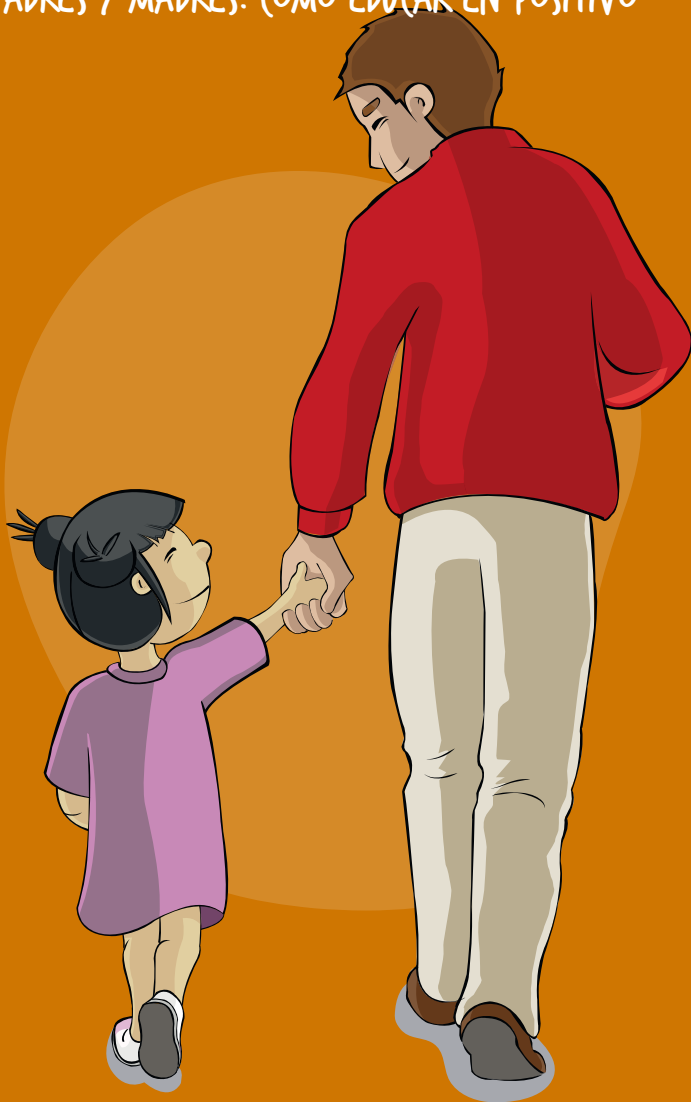


¿QUIÉN TE QUIERE A TI?

GUÍA PARA PADRES Y MADRES: (CÓMO EDUCAR EN POSITIVO



Save the Children

Elaboración:

Romina González
Yolanda Román

Ilustraciones:

© Raúl Fernández

Diseño y maquetación:

Óscar Naranjo Galván

Edita:

SAVE THE CHILDREN ESPAÑA

Colabora:

MINISTERIO DE SANIDAD
SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

Depósito legal:
M-3208-2013

junio /2012



Save the Children

Save the Children

Plaza Puerto Rubio, 28
28053 Madrid

T: 91 513 05 00
F: 91 552 32 72

www.savethechildren.es



ÍNDICE

PRESENTACIÓN	5
I. Conoce a tu hijo o hija y comprenderás mejor su comportamiento: cómo es dependiendo de su edad	7
El bebé de 0 a 12 meses	8
El niño y la niña de 12 a 36 meses	10
El niño y la niña de 3 a 6 años	13
El niño y la niña de 6 a 10 años	15
El niño y la niña de 10 a 18 años	18
II. El vínculo afectivo y su importancia en la relación con tu hijo o hija: seguridad y confianza	22
¿Cómo garantizar un vínculo afectivo seguro?	24
Beneficios del vínculo seguro	25
Adolescencia, cuando todo se tambalea. Consejos prácticos	27

III. Cómo afrontar y resolver los conflictos	29
Claves para solucionar los conflictos	30
Mitos contrarios a la parentalidad positiva	32
Alternativas al cachete, el grito o la amenaza: es posible y ¡tú puedes!	35
Normas y límites: cómo y cuándo	38
Sanciones	40
La comunicación asertiva como herramienta útil	42
Ejemplos prácticos	46
 IV. Consecuencias del uso de la fuerza en la crianza de los niños y las niñas	 52
 BIBLIOGRAFÍA	 55
ALGUNAS PÁGINAS WEB DE INTERÉS	58

PRESENTACIÓN

La Convención sobre los derechos del niño de Naciones Unidas reconoce a las familias como un grupo fundamental de la sociedad y el medio idóneo para el crecimiento de los niños y las niñas. Crecer en un entorno familiar que les proporcione seguridad, amor y comprensión es la mejor manera de asegurarles un normal y pleno desarrollo físico, emocional y social.

La socialización primaria en la familia es clave para la formación de futuros ciudadanos adultos, responsables y comprometidos con la sociedad. Esta socialización se consigue ejerciendo una parentalidad responsable y positiva, basada en los derechos del niño, en el afecto y también en el establecimiento de normas y límites.

La parentalidad positiva se basa en tres condiciones: conocer, proteger y dialogar:

- Conocer y entender a los niños y las niñas: cómo sienten, piensan y reaccionan según su etapa de desarrollo.
- Ofrecer seguridad y estabilidad: los niños y las niñas tienen que confiar en sus padres y madres, sentirse protegidos y guiados.
- Optar por la resolución de los problemas de manera positiva: sin recurrir a castigos físicos y humillantes.

Educar en positivo y desde el buen trato significa educarles sin recurrir a gritos, insultos, amenazas, humillaciones, azotes o cachetes. Estos castigos causan en los niños y las niñas dolor, tristeza, miedo, soledad, culpabilidad y baja autoestima, y está demostrado que no son eficaces en la educación de los hijos.

Esta guía para padres y madres, elaborada con el apoyo del Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad, es parte del trabajo de Save the Children para promover la parentalidad positiva y el buen trato y pretende dar continuidad a las acciones de sensibilización de campañas públicas como “Educa, no pegues” o “Corregir no es pegar”.

La parentalidad positiva exige paciencia, dedicación y esfuerzo. No siempre es fácil, pero educar en positivo es posible. Ofrecemos aquí pautas y herramientas que pueden ayudar a los padres y las madres en su tarea más apasionante, la de educar a los hijos.

¡Ánimo, vosotros podéis!

1. (CONOCE A TU HIJO O HIJA Y COMPRENDERÁS MEJOR SU COMPORTAMIENTO: (CÓMO ES DEPENDIENDO DE SU EDAD

En muchas ocasiones, los adultos vemos comportamientos en los niños que no entendemos y podemos vernos desbordados por no saber actuar correctamente. A medida que crecen, los niños manifiestan conductas y actitudes relacionadas con los cambios físicos, cognitivos, emocionales y de desarrollo social que están experimentando. Entender el comportamiento de tu hijo o hija implica conocer los aspectos principales de cada etapa de su desarrollo, sus necesidades y cómo responder ante ellas adecuadamente.

Es importante tener presente que cada niño o niña es único y diferente a los demás y tiene su propio ritmo de desarrollo (algunos empiezan a hablar antes que otros o pueden empezar a caminar sin haber gateado antes, por ejemplo). Las características que exponemos a continuación responden a patrones generales de desarrollo evolutivo que pueden aparecer antes o después, dentro de unos márgenes temporales determinados. Es importante estar atentos a retrasos –que podrían estar indicando algún tipo de déficit sensorial o físico que provoque problemas madurativos– con el fin de consultar con especialistas lo antes posible.

EL BEBÉ DE 0 A 12 MESES

- Los primeros meses duermo casi todo el tiempo y sólo me despierto y lloro si tengo hambre, me siento incómodo o me duele algo. Me tranquiliza oír tu voz y sentir que estás cerca para protegerme. Me gusta mucho que me hables y me acaricies, por eso respondo con sonrisas y sonidos.
- Con 5 meses reconozco a quienes están conmigo. Si me mantienes sentado, soy capaz de sostener bien la cabeza.
- A partir de los 7 meses puedo balbucear: “gagaga, tata, dada”. Me encanta explorar los objetos y darles vueltas en mis manos. Si no me gusta lo que me das de comer, cerraré la boca y no querré comer más.
- Con 8 meses me divierte tirar objetos para ver cómo caen y oír el ruido que hacen. Tal vez lllore si me dejas con extraños.
- Con 10 meses, si veo que escondes un juguete, sabré dónde está e intentaré conseguirlo. Ya puedo ponerme en pie si me agarro a los barrotes de la cuna.
- Con 11 meses, si me dices “no” te miro sorprendido y si alargas tu mano diciendo “dame”, me acerco a ofrecerte lo que me pides. Reconozco y busco a mamá y a papá si los nombras.





¿CÓMO RESPONDER ADECUADAMENTE A SUS NECESIDADES?

La dependencia del bebé hacia el adulto es total y en esta etapa se desarrolla el vínculo afectivo con la persona que ofrece los cuidados. Su equilibrio y bienestar emocional y físico y el adecuado desarrollo de sus capacidades cognitivas (memoria, atención, razonamiento y lenguaje) dependerán en buena medida de la respuesta protectora del adulto. Si el bebé no recibe continuamente afecto y cuidados es probable que sufra ansiedad o miedo y desarrollará un fuerte sentimiento de desconfianza hacia su figura de apego.

Hasta que adquiere el lenguaje, el bebé se comunica con movimientos y expresiones. Al no disponer de herramientas de comunicación verbales durante sus primeros años de vida necesita que sus padres sean muy observadores y atiendan sus demandas lo antes posible. Esto se consigue mediante un contacto cercano y continuo.

Es muy positivo que interactúes con él cuando empiece a gorgear (hacer ruidos con la garganta); de esta manera estimulas el desarrollo de su lenguaje. A veces puede llorar sin razón aparente después de haberle alimentado o cambiado los pañales. Es importante no ignorar su llamada de atención, intentar tranquilizarle y averiguar qué le pasa, ¡no nos lo puede contar con palabras! Existen formas de calmarle cuando está irritable como mecerlo suavemente,

ponerle música suave, darle masajes o susurrarle palabras tranquilizadoras.

Un aspecto imprescindible en el cuidado del bebé y, más adelante, del niño o la niña, es establecer y mantener rutinas o hábitos estables de sueño, alimentación e higiene. Un entorno previsible y estructurado con pautas fijas aporta sensación de seguridad y plenitud al bebé y favorece su desarrollo.

EL NIÑO Y LA NIÑA DE 12 A 36 MESES

- Con 12 meses ya entiendo muchas de las cosas que me decís. Si ya camino, me encanta recorrer la casa y abrir cajones para ver qué hay dentro. Como encuentre una cinta, tiraré de ella para saber lo que hay al final. Puedo coger la cuchara y comer solo aunque me ensucie mucho. Me gusta repetir incansablemente juegos sencillos, como lanzar objetos y que el adulto los recoja.
- Con 18 meses ya camino y uso las manos perfectamente para agarrar y soltar objetos.
- A los 24 meses me gusta corretear solo, a mi aire. Por fin puedo explorar el entorno que me rodea por mi cuenta y soy como un “pequeño científico” que necesita tocar y probar todo lo que me llama la atención.

¿QUIÉN TE QUIERE A TI? – GUÍA PARA PADRES Y MADRES

- Si me enseñas, puedo empezar a controlar mis esfínteres y pedir ir al baño cuando tenga ganas.
- Entre los 24 y los 36 meses puedo resistirme a veces a que me besen o me cojan en brazos. No es mi intención incomodar o ser maleducado. Querer decidir sobre mi propio cuerpo, es parte de mi recién adquirida autonomía.
- Puedo mostrar timidez ante los extraños porque empiezo a entender las relaciones sociales, quiénes son familiares y conocidos, y quiénes no.
- Si me siento frustrado o no entiendo por qué no puedo hacer ciertas cosas, tengo pataletas (las limitaciones de mi lenguaje no me permiten explicar lo que me pasa).
- Puedo mostrar celos y enfado hacia otros niños si quieren quitarme mis cosas o la atención de mis padres o cuidadores. Aún no tengo control sobre mis emociones y soy inseguro.





¿CÓMO RESPONDER ADECUADAMENTE A SUS NECESIDADES?

Es muy importante para su desarrollo permitirle explorar, pero debe ser en un entorno seguro, ya que no conoce los peligros que puede correr (si cruza solo la calle, si juega con objetos punzantes o tóxicos) y tiende a meterse las cosas en la boca.

Es importante estimular su lenguaje: hablarle, contarle cuentos, tener paciencia cuando trate de expresarse.

Debes ayudarle a manejar su frustración. En esta etapa los padres están muy preocupados por protegerle de peligros y el niño o la niña se sentirá muy frustrado porque diariamente oye muchas veces la palabra “no”. A veces será difícil que deje de hacer ciertas cosas porque se mostrará obstinado y tendrá rabietas. Será necesario armarse de paciencia, ayudarle a verbalizar lo que siente y contarle cómo te sientes tú.

A partir de los 3 años es importante introducir normas de convivencia en casa (no se pinta las paredes, ni se pega a los demás, después de jugar se recoge la habitación) y explicarle los motivos de estas normas con un lenguaje adecuado a su edad porque ha alcanzado la habilidad de captar la relación causa-efecto. Mediante normas e instrucciones claras y simples, podemos empezar a enseñarles a controlar su impulsividad y a asumir responsabilidades.

EL NIÑO Y LA NIÑA DE 3 A 6 AÑOS

- Aunque empiezo a darme cuenta de cómo se sienten otros y a comprender que tienen sus propias intenciones y deseos distintos a los míos (tiene que ver con el desarrollo de la empatía), aún me cuesta entender otros puntos de vista y tiendo a imponer mis deseos. Puede parecer que soy egoísta, cabezota y tiendo a decir “no”, pero es parte de mi desarrollo psicológico. Estoy experimentando mi propia autonomía y juego a marcar los límites de mi “poder”, por eso puedo tener rabietas si no consigo lo que quiero.
- Me encanta jugar y es la mejor manera de aprender y relacionarme con los demás. Mi vocabulario crece muy rápido.
- Con 4 años soy muy activo. Me encanta saltar, correr y soy muy observador. Quiero ayudar y hacer lo mismo que los adultos: cocinar, limpiar, ir a la oficina o conducir.
- A partir de los 5 años disminuyen mis pataletas y me gusta mucho que los demás se enorgullezcan de mí, sobre todo mis padres.
- Empiezo a tener miedo a muñecos extraños o ciertas melodías. Todo lo que pasa por mi imaginación creo que puede ser real. Me gusta crear personajes imaginarios e invento historias y diálogos.

- Desde que llegué tengo curiosidad por las cosas que me rodean, pero ahora que puedo hablar, no paro de preguntar por todo: **¿por qué?** Hago preguntas que ponen nerviosos a los adultos y muchas veces me responden con “ya te explicaré esto cuando seas mayor”, pero, ¿por qué?



¿CÓMO RESPONDER ADECUADAMENTE A SUS NECESIDADES?

En esta etapa los padres y madres podéis agotaros con el alto nivel de energía de los hijos. Es muy importante no censurar su curiosidad, interesarse por sus dudas y tratar de contestar a sus preguntas. Esta actitud le motivará a aprender, a comprobar que conocer cosas es divertido, a buscar información y a saber que no siempre tenemos respuestas para todo.

El niño y la niña en esta etapa quiere ayudar, pero su coordinación motora fina aún no está del todo desarrollada, por lo que derrama las cosas y ensucia mucho. Debemos **dejarle colaborar, enseñarle cómo hacer las cosas y tener paciencia**, no regañarle o impedir que haga cosas por sí mismo que no sean peligrosas (servirse alimentos, vestirse).



También **es fundamental poner límites y normas** para que entienda que no puede conseguir todo lo que quiere, cuando quiera. De esta manera, desde muy pequeño le enseñamos a tolerar sus frustraciones. Es importante también que entienda que sus padres están interesados en él o ella, pero no siempre pueden estar disponibles, también necesitan descansar. Enseñarle autocontrol es un proceso lento en el que el niño, poco a poco, aprenderá a aceptar desilusiones y a posponer recompensas.

Puede empezar a desarrollar miedo a muchas cosas: a la oscuridad, a monstruos imaginarios, a que le abandonen, etc. Necesita saber que le mantendrás a salvo; que si te ausentas, volverás. No debes avergonzarle por sus miedos o quitarles importancia: esto sólo le hará sentirse más vulnerable. Cuando tenga miedo, escúchale y reconfórtale, ofrece protección y evita exponerle a películas, imágenes o sonidos que puedan provocarle pesadillas.

EL NIÑO Y LA NIÑA DE 6 A 10 AÑOS

- A partir de los 6 años ya voy al colegio. Me relaciono con otros niños y niñas y con profesores que desarrollan expectativas sobre mí y me enseñan nuevas normas y rutinas. Algunos niños y niñas podemos estresarnos ante estas situaciones porque tenemos que manejarnos solos, sin la supervisión y presencia de los padres. A otros, en

cambio, nos gusta conocer gente nueva y hacer cosas diferentes. Empiezo a relacionarme con otros niños y niñas, y pido a mis padres que me dejen pasar tiempo con mis amigos.

- En esta etapa soy muy sensible a la crítica y puedes dañar fácilmente mi autoestima si me reprendes duramente por los fallos que cometo. Para mí tiene mucha importancia cómo me ven los demás, que me digan que soy “bueno en algo”.
- Cada niño y niña tenemos una personalidad propia y un proceso de adaptación a la escuela particular. La falta de motivación, los problemas en casa, la pérdida de un ser querido o el estrés, pueden influir en que tenga poco interés por ir al cole. Es posible que si rindo poco piensen que soy vago, pero esto puede deberse a problemas para concentrarme, a que no entienda bien las instrucciones del profesor o a problemas de vista o audición. Yo no soy capaz de identificar estas situaciones y necesito la ayuda de mis padres y profesores.



¿CÓMO RESPONDER ADECUADAMENTE A SUS NECESIDADES?

Debemos estar atentos a síntomas de inseguridad en la escuela ya que pueden provocar tristeza, apatía o rabia. Es necesario hablar con el niño o la niña de su cotidianidad y apoyarle y motivarle con las tareas escolares (cómo disfrutar de lo que aprenden y la importancia de la educación) para

evitar sentimientos de fracaso. Equivocarse forma parte del aprendizaje, pero es necesario que averigües las razones por las que puede presentar un bajo rendimiento en el cole porque pueden ser muchas: problemas para prestar atención, de vista, de audición, de comprensión del lenguaje, de ansiedad.

Cada niño o niña posee unos rasgos de temperamento particulares que influirán en la manera de adaptarse y responder ante nuevas situaciones. **Nunca debes compararle con otros niños o niñas** y siempre debes reforzar sus esfuerzos con muestras de cariño y elogios.

Es muy positivo que a la hora de poner normas y sanciones contemos con su opinión, así el niño o la niña percibe que nos importa y le hacemos ser consciente de su responsabilidad en sus actuaciones. En esta etapa comienza a desplegar gran parte de las conductas que ha aprendido de nosotros a la hora de resolver conflictos. Ayudarle a expresar verbalmente sus frustraciones contribuirá a que sea capaz de autorregular sus emociones y a que disminuya el nivel de malestar ante situaciones difíciles.

Es importante para su desarrollo que las rutinas y horarios de sueño, higiene, ejercicio físico regular y alimentación sigan siendo estables. Esa estabilidad sigue siendo fundamental para garantizar su adecuado desarrollo y facilita el establecimiento de normas y la asunción progresiva de responsabilidades por su parte.

Es una etapa ideal para transmitir valores de convivencia igualitaria y de justicia social. Los padres y profesores podemos corregir actitudes poco deseables o ideas prejuiciosas relacionadas con el sexo, la etnia o las discapacidades.

EL NIÑO Y LA NIÑA DE 10 A 18 AÑOS

- Mis amigos son muy importantes para mí, nuestras relaciones se vuelven más complejas y si tengo problemas con ellos, me afecta mucho. A mi alrededor todo el mundo necesita sentirse aceptado y encajar con el grupo; yo también. Algunas veces tendemos a rebelarnos si no estamos de acuerdo con lo que “impone” el líder o la líder y surgen problemas, y otras lo aceptamos para no ser rechazados. Aunque necesite ayuda, me cuesta expresar mis miedos por lo que tiendo a manejar los problemas por mi cuenta.
- A los 13 años comienza la pubertad y con ella la adolescencia. Una serie de cambios físicos, psicológicos y conductuales que provocan variaciones importantes en mi forma de ser. Dicen que puedo volverme muy “inestable”. A veces tengo una confianza exagerada en mí mismo y en cambio otras, muestro una vergüenza excesiva. Mis gustos e intereses han cambiado.

- Forma parte de mi desarrollo mostrarme cabezota y defender mis puntos de vista ante los adultos, pero necesito su apoyo, afecto y comprensión, sobre todo ante situaciones que se pueden complicar. Tengo la sensación de que no me puede pasar nada malo y no entiendo la insistencia que tienen mis padres en protegerme. Se empeñan en tratarme como a un niño y no me gusta; además, a veces me cuesta entender sus puntos de vista, por eso tenemos discusiones.
- Empiezo a fantasear con mi vida de adulto, a sentirme identificado con otras personas y tiendo a cambiar de aspecto, gustos y aficiones para tratar de encontrar mi lugar o saber quién soy.



¿CÓMO RESPONDER ADECUADAMENTE A SUS NECESIDADES?

El sistema de normas y sanciones debe ser revisado y dialogado con ellos. Esto quiere decir que las normas se deben replantear y adaptar a su mayor autonomía. Esto implica necesariamente darles más libertad de actuación, pero también exige más responsabilidad por su parte. Las normas deben seguir basándose en los mismos principios de diálogo y respeto.

El vínculo afectivo establecido previamente y el estilo de comunicación utilizado los años anteriores tendrá una gran influencia en esta etapa de “crisis” y cambios. Es muy importante acompañarles en su propio desarrollo del sentido de lo que está bien y lo que no. Debes hablar con él o ella sobre prácticas que pueden ser dañinas como fumar, tomar drogas u otro tipo de situaciones que puedan ser peligrosas. Proporcióname además información afectivo–sexual.

Dialogar con él o ella sobre los pros y contras de los temas que nos preocupan es más efectivo que prohibir. Si anteriormente has establecido unas bases de confianza mutua y hablas sin tabúes de distintos temas, le estas dando herramientas de autoprotección, capacitándole para decidir por sí mismo con la seguridad de que pueden acudir a ti si tienen algún problema.

Tener en cuenta las características de esta etapa ayuda a restar importancia a ciertos comportamientos que no te agradan (que se muestre menos cariñoso o más reservado, que tenga cambios de humor, que se aíslen).



Tu hijo o hija no desea llevar la contraria “porque sí”. La necesidad de diferenciarse de sus padres es esencial para el desarrollo de su propia identidad, lo alarmante sería un joven sumiso que no cuestionara nada. El principal reto como padres es aceptar los cambios de esta etapa, ofrecer cuidados y estabilidad, respetando su necesidad de independencia y privacidad y sus nuevos gustos. Es importante mostrar actitud de escucha y reflexionar con nuestro hijo o hija sus puntos de vista y los nuestros. Así estaremos mostrando respeto por él y ofreciendo un buen modelo de comunicación.

2. EL VÍNCULO AFECTIVO Y SU IMPORTANCIA EN LA RELACIÓN CON TU HIJO O HIJA: SEGURIDAD Y CONFIANZA

Las relaciones afectivas que mantenemos con personas allegadas como nuestra pareja, amigos íntimos, padres o hermanos se diferencian de las que mantenemos con compañeros de trabajo o vecinos por el sentimiento de cercanía, de confianza mutua y lo mucho que significan para nosotros. La construcción de un vínculo adecuado implica expresar abiertamente el afecto que sentimos, hacer sentir a la persona querida y aceptada tanto por las cualidades que nos gustan de ella, como por las que no. Conlleva crear espacios de intimidad, dedicar tiempo e implicarnos activamente en conseguir el bienestar del otro, escucharnos, abrazarnos.

Las principales figuras vinculares para los niños y las niñas son aquellas personas que se hacen cargo de su cuidado y protección sean o no sus padres biológicos. Este proceso se da durante la interacción diaria entre el niño o niña y sus cuidadores (cuando el adulto responde ante las necesidades básicas de cuidado, afecto y protección) pero no perdura por sí misma, es necesario alimentarla y dedicarle tiempo a lo largo de nuestra vida.

Los vínculos afectivos que se crean los primeros años de vida son esenciales en la construcción de nuestra identidad y nuestro equilibrio emocional. Aunque el niño o la niña al nacer dependa totalmente de sus cuidadores, a medida que crecen y se hacen más autónomos siguen necesitando su afecto y apoyo incondicional. La imagen que vamos construyendo de nosotros mismos es el reflejo de lo que nuestros seres más queridos nos devuelven y condiciona las relaciones que tenemos con los demás, nuestra autoestima y la forma de afrontar los problemas. Un vínculo afectivo sano con tu hijo o hija garantizará relaciones futuras de confianza, procurará en el niño o niña mayor seguridad en sí mismo y servirá de “salvavidas” cuando surjan los conflictos. Permite que el niño o la niña desde pequeño desarrolle esquemas mentales en los que asocie a sus padres con sentimientos de seguridad, afecto y tranquilidad, percibiendo así el mundo como un entorno amable y poco amenazante.

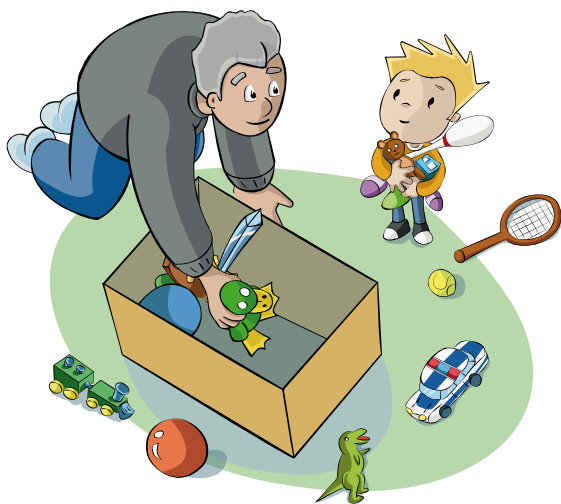
El vínculo no es un fenómeno rígido e inalterable en las relaciones humanas, puede ir cambiando según el contexto social, la familia, el momento de vida y la persona con la que surja la relación. Es posible que un niño establezca un vínculo poco seguro con su madre o padre durante su primera infancia, pero existe la posibilidad de que cambie, tornándose más seguro y estable si existe voluntad y compromiso real por parte del adulto en mejorar la relación. Lo que el niño y la niña aprende es aquello que prevalece en el tiempo, lo que se ha repetido con sus principales figuras vinculares a lo largo de su vida.

¿CÓMO GARANTIZAR UN VÍNCULO AFECTIVO SEGURO?

El vínculo seguro garantiza relaciones afectivas positivas, estimula la autonomía del niño o la niña y fomenta una visión positiva de sí mismo y de los demás. Conseguirlo depende de una actitud constante y paciente, de mantener expectativas a largo plazo sobre la relación que deseas tener con tu hijo o hija:

- Atiende sus necesidades de manera efectiva y averigua qué le pasa lo antes posible. Esto requiere que seas observador cuando es muy pequeño y, más adelante, que mantengas una actitud de escucha y empatía hacia él o ella.
- Protégelo del peligro pero sin ser alarmista. Es muy positivo que transmitas un estado de tranquilidad cuando tu hijo o hija no esté junto a ti.
- Expresa tu afecto abiertamente, con gestos y palabras, besos y abrazos.
- Dedicar tiempo a jugar con el bebé o el niño. Permítele que establezca su propio ritmo, evita dirigir siempre el juego.
- Algunos bebés lloran mucho y son fácilmente irritables. Si es así, responde con calidez, procura el contacto físico e intenta calmarle con suavidad.

- Educar con afecto implica también establecer límites y normas. El niño o la niña necesita orientaciones sobre cómo vivir en familia y cómo respetar los derechos de los demás para vivir en sociedad.
- Muestra interés por sus preocupaciones e intereses a lo largo de su desarrollo. Una actitud abierta a escuchar y dialogar garantiza que cuando tu hijo o hija se enfrenten a dificultades no tengan miedo de pedirte ayuda o consejo.



BENEFICIOS DEL VÍNCULO SEGURO

Cuando el niño o la niña siente que cuenta con una base estable de afecto y seguridad no necesitan permanecer “pegados” a sus padres. Esta tranquilidad les permite alejarse y explorar el entorno, jugar a su aire y aprender cosas nuevas, lo cual potencia el desarrollo de su sistema nervioso y estimula su capacidad intelectual. Los expertos sostienen que un niño o una niña que ha desarrollado un vínculo afectivo sano, será más probable que en la etapa escolar pida ayuda

a los profesores cuando lo necesite, tenga mayor facilidad para hacer amigos y no perciba los retos que se le presenten como amenazantes.

Pero esta relación de afecto que proporciona seguridad ni surge espontáneamente, ni se encuentra condicionada totalmente por la biología. Requiere que te involucres a diario, que muestres empatía con los sentimientos de tu hijo o hija y le animes a que confíe en sus capacidades. Así, el niño o niña con apego seguro no teme al fracaso porque sabe que sus padres no le retirarán su afecto si el resultado no es el deseado. Afrontará los retos como una oportunidad para superarse, y no con miedo a decepcionar a los demás si se equivoca.

¡Potencia su autoestima! Conocer a tu hijo o hija y aceptar tanto sus limitaciones como las tuyas te ayudará a resolver los problemas con más facilidad. Somos únicos y especiales, por ello, debes dejar de lado comparaciones y no debes proyectar en el niño o niña ideales sobre cómo debería ser. Esto puede coartar su yo auténtico y provocar sentimientos de rechazo y, por tanto, inseguridad, rabia o tristeza. El niño o la niña con baja autoestima puede ser muy manipulable, incapaz de tomar decisiones u opinar, o bien reaccionar de manera violenta ante rivalidades o pequeñas críticas.

El vínculo afectivo sano, basado en el conocimiento mutuo, la aceptación del otro y la demostración de cariño, proporciona una base adecuada para el reconocimiento y la expresión

genuina de emociones. Genera un clima idóneo para la confianza y la comunicación, imprescindible en etapas de crisis como la adolescencia.

ADOLESCENCIA, CUANDO TODO SE TAMBALEA. CONSEJOS PRÁCTICOS



Pasad tiempo juntos

- Planea actividades en familia que agraden a todos.
- Habla con él o ella de sus amigos y amigas, de los temas que le preocupan.
- Sé honesto con él o ella.
- Muestra cariño. La expresión del afecto requiere un cambio cualitativo. Debido a su necesidad de independencia y los cambios por los que atraviesa su identidad (ya no es un niño y no desea que se le trate como tal) puede mostrarse reacio a que le muestres afecto de la forma en la que antes lo recibía con agrado. Prueba nuevas formas de demostrarle que le quieres.

- Intenta entender sus sentimientos para comprender su comportamiento.

Apóyale y confía en él, potencia su autoestima

- Anímale a confiar en sus valores y habilidades, a apreciar sus puntos fuertes y características que le hacen ser único o única.

Implicate en su ámbito académico

- Acude a los eventos escolares, conoce a sus profesores.
- Charla sobre las tareas escolares y ofrece ayuda si es necesario.
- Interésate por lo que está aprendiendo y discute sobre ello.

Interésate por sus amigos y amigas

- Permítele pasar tiempo a solas en casa.
- Conoce a sus amigos y a los familiares de estos.

Permanece cerca, pero respetando su privacidad

- Es adecuado y natural interesarte por saber con quién y dónde está pero sin que se sienta juzgado o vigilado.
- Muestra que tienes confianza en él y recuérdale que él puede confiar en ti, que estás ahí si te necesita, no des por hecho lo sabe.

3. (C)MO AFRONTAR Y RESOLVER LOS (ON)FLICTOS

Las relaciones afectivas aportan seguridad y mejoran nuestra calidad de vida pero también derivan en problemas cuando existen distintos intereses o puntos de vista. Los conflictos pueden resultar dolorosos y complicados de afrontar porque generan emociones negativas intensas. En estas situaciones, la mayoría de los adultos sabemos que es necesario emplear estrategias (escuchar las demandas del otro, expresar las nuestras, dialogar) para tratar de encontrar una solución pacífica que satisfaga a ambas partes. Aunque a veces nos cueste templar los nervios y aproximarnos a la postura del otro, jamás nos planteamos abofetear o pegar un cachete, insultar o amenazar con un castigo a nuestra pareja, amigos, compañeros de trabajo o empleados en un negocio si hacen algo que nos molesta, si su comportamiento nos parece irritante. Si eres capaz de controlarte en estos casos, ¿por qué no con tu hijo o hija?

Los conflictos con nuestros seres más próximos son pruebas de resistencia que nos ayudan a conocernos mejor a nosotros mismos y a nuestros allegados. Si conseguimos solucionarlos de una manera no violenta, permiten estrechar los lazos de esa relación afectiva, ya que indicará que el amor que nos une está por encima de las adversidades, el egoísmo,

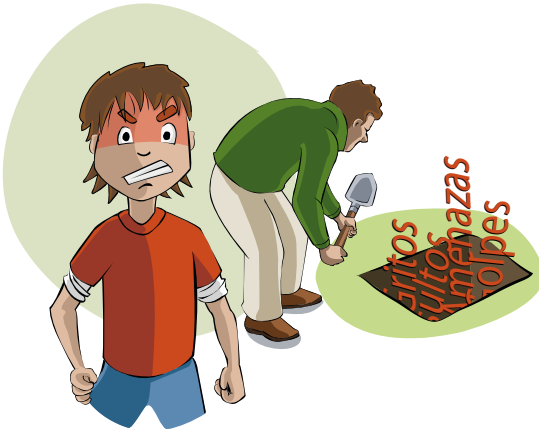
los malos entendidos o el orgullo. Todos los implicados deben ser conscientes de su parte de responsabilidad en el problema y tener voluntad de resolverlo. Si algún miembro no tiene interés o sus emociones le impiden estar abierto a buscar una solución, no será posible llegar a conciliar posturas. También es necesario saber cuándo es el momento idóneo para intervenir. Si estamos muy enfadados o tensos con alguien, no es útil sentarnos a hablar en ese momento, ya que es muy probable que nuestro malestar aumente y se bloquee la comunicación.

CLAVES PARA SOLUCIONAR LOS CONFLICTOS

Solucionar problemas de manera pacífica exige un ejercicio de autocrítica, de explorar nuestras motivaciones y debilidades y de honestidad con nosotros mismos y con el otro. Requiere desplegar herramientas de comunicación útiles como:

- La escucha activa. Tratar de entender lo que el otro quiere decirte aunque no compartas su punto de vista.
- Ponerte en su lugar. Es importante que muestres empatía, que se note que quieres entenderle.

- Mantener un clima de respeto y cordialidad. Jamás emplees actitudes agresivas como insultos, reproches o amenazas: extreman las posturas de las personas enfrentadas y crean un clima muy desfavorable.
- Negociar: Hay que buscar salidas al problema y, seguramente, todos tendréis que ceder en algo y asumir compromisos.



No se pueden justificar las respuestas violentas pensando que son inherentes a nuestra naturaleza y que por ello son inevitables. Reaccionar de manera violenta es la vía más rápida y fácil, pero no la única posible si contamos con alternativas o herramientas para manejar la frustración que experimentamos ante los problemas y buscamos soluciones eficaces para resolverlos.

MITOS CONTRARIOS A LA PARENTALIDAD POSITIVA

Con los niños pequeños no se puede dialogar porque no entienden, por eso el cachete es lo más efectivo

Los órganos que intervienen en el habla, al nacer, no están preparados para funcionar aún pero el cerebro “emocional” del bebé ya procesa estímulos de este tipo. Antes de adquirir la capacidad de expresarse o entender totalmente el lenguaje hablado (a partir de los 36 meses su entendimiento es casi total), captan perfectamente la intencionalidad del mensaje que le transmites a través de los códigos de comunicación no verbales: los gestos, las expresiones faciales y el tono de la voz de sus padres. El niño o la niña pueden comprender si haces un esfuerzo para adaptar tu lenguaje y tus mensajes y establecer un diálogo con él.

El cachete no es violento y a los niños se les olvida enseguida

El cachete, tirón de pelo, zarandeo, el insulto, la amenaza, avergonzarle ante otros por su comportamiento, decirle que dejarás de quererle porque no hace lo que quieres, son las tácticas más comunes que algunos adultos emplean para educar a los niños y las niñas cuando no disponen de herramientas de comunicación adecuadas y tampoco se paran a pensar en el impacto que esto tendrá en el desarrollo de sus emociones. Imagina que tu pareja, amigos,

familiares o compañeros de trabajo actúan de esta manera contigo cada vez que te equivocas o haces algo de lo que no puedas sentirte orgulloso.

Nuestros sentimientos no difieren mucho de los que experimentan los niños y las niñas, salvo en algo muy importante: nosotros sabemos dónde está el límite de lo que es real y lo que no. En la edad adulta disponemos de herramientas para manejar la humillación, la tristeza, el dolor y la rabia a lo largo de nuestra vida, mientras que un niño o niña no dispone de esta autoprotección. Además, el cerebro procesa y gestiona emociones primarias: miedo, alegría, tristeza o ira desde que nacemos. La experiencia de las emociones vividas genera asociaciones, huellas o memorias implícitas de gran carga emocional. Estas huellas, incluso cuando se generan en la edad más temprana, influirán en la forma en la que cada individuo vive las emociones, su tendencia a experimentar un tipo de emoción o en la forma de reaccionar ante ella.

A mí me pegaron de pequeño y no tengo ningún trauma

No podemos saber cómo seríamos si nos hubiesen educado de otra forma. Tal vez, a lo largo de nuestra propia infancia hemos recibido mucho amor; pero también nos hayamos llevado algún azote, cachete, insulto o desaprobación humillante por parte de nuestros padres y esto no nos parezca algo malo ni traumático. Pero no debemos asumir

como natural la convivencia de amor y violencia. Siempre podemos hacerlo mejor y más aún aprovechando el conocimiento recopilado en estas últimas décadas sobre modelos efectivos de crianza de acuerdo al desarrollo emocional y cognitivo de los niños.

Cuando un niño sale “torcido”, el azote es la única manera de corregir

Quienes justifican el uso del castigo físico con los niños suelen pensar que el niño “no entiende el lenguaje” o “el niño es incapaz de pensar por sí mismo”. La normal con este razonamiento es usar el sistema de premios y castigos (la amenaza, el insulto o cachete) porque según este enfoque, los niños o las niñas, al igual que las mascotas, no tienen otra forma de entender. Esta actitud refleja la falta de conocimiento de los niños, de su evolución y desarrollo, de sus capacidades y emociones. Es también el resultado de cierta prepotencia ante los niños, falta de respeto y empatía y carencia de habilidades o herramientas por parte del adulto.

Un cachete a tiempo evita males mayores

El niño y la niña, en torno al año, empieza a desplazarse por sí mismo y necesita explorar el mundo que le rodea, tocarlo todo, pero se encuentra ante muchos peligros de los que no es consciente. En estos casos, se justifica la utilidad del cachete porque interrumpe la intención del niño hacia el objeto o acto peligroso, basándose en la asociación negativa: tocar o hacer es igual a susto o dolor. El niño o la niña

necesita experimentar mediante el ensayo-error; probar y conocer mediante los sentidos, para que sus capacidades intelectuales se desarrollen. Evitar este impulso castigando es contradictorio y, en la mayoría de las ocasiones, inútil porque el interés por conocer su entorno es más potente que la amenaza del castigo.

Es responsabilidad del adulto fomentar la curiosidad innata del bebé y al mismo tiempo evitar exposiciones a posibles daños: no dejar productos químicos, medicinas u objetos punzantes a su alcance; poner protectores en los enchufes; tener cuidado con electrodomésticos encendidos. Es muy importante que estés siempre vigilante desde la distancia, pero también que le permitas desarrollar su autonomía mientras realiza sus incursiones y exploraciones.

ALTERNATIVAS AL CACHETE, GRITO, AMENAZA: ES POSIBLE Y ¡TÚ PUEDES!

Ser padre o madre no es una tarea nada fácil y la mayoría intenta hacerlo lo mejor posible evitando patrones de su propia crianza con los que no está de acuerdo, o incluso repitiéndolos ante su asombro. Antes de nada, calma. El hecho de que estés leyendo esta guía indica que algo te remueve por dentro, que tienes inquietud por mejorar como padre o madre y sobre todo, que quieres a tu hijo o hija y esperas que sea feliz a tu lado.

El niño o la niña entiende el dolor y la humillación que provoca el cachete o el insulto y lo asocia a que si no acata las órdenes, se le castiga de esta manera. Sin embargo, el castigo físico se ha demostrado que no es eficaz y, lo que es peor aún, el niño aprende que amor y violencia pueden ir de la mano, que cuando soy más fuerte puedo ejercer el poder sobre otro para imponer mi voluntad, que la inmediatez de la fuerza es más útil a la opción del diálogo y el establecimiento de límites.

Es verdad que la opción del diálogo y el establecimiento de límites requiere más esfuerzo, tiempo y dedicación, pero los resultados son muy positivos: **¿no vas a intentarlo?**

Para empezar, tenemos que caer en la cuenta de que tanto educar con autoritarismo (aquí mando yo), como con demasiada permisividad (dejando que el niño o la niña haga y deshaga a su antojo o comprándoles todo lo que quieren para que nos dejen en paz), tiene consecuencias perjudiciales para ellos, para la familia y para el conjunto de la sociedad.

El estilo autoritario trata de enseñar con límites impuestos por el miedo, sin espacios para razonar, dialogar y entender. El permisivo se desentiende de dar pautas y de enseñar lo que es correcto y lo que no, de respetar los derechos de otros y los propios. Uno, es el caldo de cultivo de ciudadanos sumisos o agresivos, personas a las que no se les enseña a razonar, a cuestionar o a tener criterio propio. El otro, contribuye a crear ciudadanos egoístas, que muestran bajas

dosis de empatía y falta de solidaridad o respeto por el bien común.

Existe un camino alternativo: la educación asertiva, que parte de comprender que nuestros hijos son personas singulares, con cualidades propias, distintas a las nuestras. Respetar su ritmo, su proceso evolutivo y actuar en consecuencia, proporcionándoles amor, seguridad y autoestima, y guiándoles con normas y límites, son las bases de esta propuesta de crianza.

El presente de los niños forja el futuro de su personalidad y de sus códigos de conducta cuando lleguen a la edad adulta. El niño o la niña tiene mucha curiosidad y gran capacidad de aprender. Absorben como esponjas nuestros gestos, muletillas, forma de hablar y también nuestra forma de resolver los problemas. No podemos exigir ni esperar que nuestros hijos se comporten de manera diferente a como lo hacemos nosotros, somos sus guías y referentes, tanto en lo bueno, como en lo malo.

Podemos ofrecerles el mejor ejemplo con la manera en que les educamos, les guiamos y protegemos: con respeto, diálogo y confianza mutua.

NORMAS Y LÍMITES: CÓMO Y CUÁNDO

La mayoría de las personas siente cierta resistencia hacia las normas impuestas, aquellas que se deciden sin tener en cuenta su opinión. Por el contrario, cuando la gente participa activamente en una decisión o en una norma que les afecta se muestran más motivados a cumplirla. Los adultos debemos guiar este proceso y tratar de llegar a acuerdos justos para nosotros y para los niños. Esto no es lo mismo que dejar al niño imponer su voluntad, pero las normas se pueden discutir y consensuar:

- Todos los miembros de la familia deben tener claro que las normas se establecen porque son útiles para la convivencia familiar, el bien común (ayudar en las tareas de la casa, no estropear los muebles) o individual (hora de aseo e ir a la cama, hacer los deberes).
- Las normas deben tener un motivo e ir acompañadas de una explicación clara, tanto para el adulto, como para el niño. Debes utilizar un lenguaje sencillo y adaptado a la edad del niño o la niña. Es necesario asegurarse de que comprenden tanto la norma (qué hay o qué no hay que hacer) como el porqué.



- Las normas deben estar adaptadas a la edad del niño o la niña y hay que enseñarles cómo hacer para cumplirlas. Es necesario supervisar y tomar precauciones si algunas tareas propuestas implican riesgos para ellos.
- A partir de los 5 ó 6 años se pueden dialogar y pactar las normas y límites con ellos o ellas. Hacerles participar en el establecimiento de normas y límites estimula la capacidad de decisión de los niños, les hace sentirse importantes y facilita su desarrollo social y el sentido de la responsabilidad. Además aumenta su disponibilidad y motivación para cumplir los acuerdos.
- Es necesario elegir un buen momento para establecer las normas. No es útil poner normas cuando esté entretenido con otras cosas (jugando, viendo la tele) o cuando esté enfadado o nervioso. Tampoco debes hacerlo cuando tú mismo estés nervioso, cansado o enfadado.
- Las normas deben establecerse en un ambiente de cariño e interés por el niño o la niña. Si en un momento de nervios gritas a tu hijo o hija sin haber explicado bien lo que debía hacer, pedirle disculpas y decirle que no volverás a hacerlo es una buena manera de guiarle mediante tu ejemplo. Si se lo explicas bien y eres consistente, el niño o la niña puede entender que pones normas y límites porque le quieres.

- Las normas no deben ser excesivas. Cuando el niño o la niña tiene muchas normas, posiblemente no pueda cumplirlas todas y se sienta presionado. Necesitan tener tiempo para descansar y jugar, pues es imprescindible para su desarrollo, además de un derecho de la infancia. Ofrécele alternativas a las limitaciones o prohibiciones, los niños no pueden desarrollarse en un ambiente en el que todo está prohibido.

SANCIÓNES

A todos nos cuesta cumplir determinadas normas por comodidad o propio interés; a los niños también. Para ayudarle a autorregular su comportamiento y controlar sus emociones, además de marcar límites, puedes aplicar sanciones si decide saltarse las normas. Pero no todo vale:

- Las sanciones deben ser claras y predecibles. El niño o la niña debe saber previamente qué consecuencias conlleva el incumplimiento de las normas. Por ejemplo, no hacer las tareas escolares conllevará que durante el fin de semana no podrá ver la TV.
- Las sanciones deben ser proporcionadas, no prolongarse en el tiempo y tener un sentido reparador del daño causado. Con frecuencia se piensa que si los castigos “duelen” serán más efectivos y se garantizará que no se repita cierta conducta. Pero cuando se castiga

a los niños de manera dolorosa (un golpe, gritos, insultos) provocamos culpabilidad, tristeza o rabia. Estos sentimientos no les permiten reflexionar sobre el daño causado, ni les muestran una alternativa para reparar su error. Por ejemplo, una niña que golpea a su hermano puede ser sancionada haciendo que ayude a curar la herida y después apoyando a su hermano en alguna tarea que a ella no le agrada. Esto permite que la niña que ha agredido se sienta mejor por ayudar a quien lastimó, en lugar de bloquearse o ponerse a la defensiva si el adulto le grita, le pone en ridículo o le da un cachete.

- Se deben aplicar inmediatamente y de manera consistente. En las familias con dos progenitores, es importante que ambos estén de acuerdo tanto en las normas como en las sanciones, en su contenido y duración. Si no respetan entre ellos las decisiones que adoptan, el niño no tomará en serio a sus figuras de autoridad. Si todo queda en la amenaza, la sanción pierde su valor educativo, corrector y los niños aprenden que salirse con la suya es más rentable que asumir responsabilidades.
- Las sanciones deben establecerse y aplicarse cuando todos estemos serenos y los padres podamos mostrar y mantener una actitud tranquila pero firme.

LA COMUNICACIÓN ASERTIVA COMO HERRAMIENTA ÚTIL

- Haz que tus mensajes sean claros para tu hijo o hija.
- Asegúrate de que el niño pone atención cuando le estás hablando: agáchate o siéntate a su lado para quedarte al nivel de sus ojos y mírale directamente. Puedes pedirle que repita lo que le has explicado.
- Habla con voz firme, tranquila y clara. Intenta no levantar la voz ni amenazar; esto le pondrá nervioso y desviará su atención de lo que estás diciendo.
- No sirve de nada establecer luchas de poder. Las frases “aquí mando yo”, “porque lo digo yo” o “se hace lo que yo diga, y punto”, no son eficaces y educan desde la imposición y lo que realmente transmiten es: “tengo la razón porque tengo poder sobre ti, no porque tenga argumentos o buenas razones”. Si al niño o niña le explicas antes de que incumpla la norma la razón por la que debe respetarla y por qué se le sancionará si no lo hace, lo entenderá. Aunque no le guste, será más fácil que lo acepte.
- Intenta evitar el uso de expresiones negativas. Cambia el “no toques eso” o “no hagas eso” por “toma, juega con esto otro” o “¿por qué no haces esta otra cosa?”. Ofrece alternativas, no todo puede estar prohibido.

- Procura que tu expresión facial sea acorde con el estado que quieres expresar. Si estás orgullosa, sonríele. Si tienes que sancionarle, pon expresión facial seria pero no de enfado, ni amenazante (manos en la cintura, cara del mal genio, subir los ojos en gesto de desesperación). Entenderá que le estás diciendo algo importante, pero no se pondrá a la defensiva.
- Practica la escucha activa. Muestra todos los días interés por tu hijo o hija. Dedícale un tiempo, deja de hacer lo que tengas entre manos para escucharle. Mírale a los ojos. Antes de castigar o regañarle, pregunta qué ocurrió y escucha con atención. Déjale hablar y explicarse. Puedes preguntar de distintas maneras lo que has entendido para asegurarte de que no ha habido un malentendido en la comunicación. ¡Respetar el turno de palabra es fundamental!
- Evita los reproches. Frases como “me pones de los nervios, no te soporto”, “trabajo todo el día, me sacrifico por ti y me lo pagas de esta manera” crean malestar y no producen el efecto deseado: no le ayuda a ponerse en tu lugar, solo a sentirse rechazado y culpable. Tú eres el que controla tus emociones, no el niño o la niña. Es mejor decir “me enfada o me disgusta mucho que hagas esto”, “no entiendo por qué te portas así, explícamelo”.
- No pongas sanciones o intervengas en un conflicto cuando estés cansado o furioso. Puede llevar a tomar decisiones erróneas y poco efectivas. Si te sientes

desbordado, sal de la habitación, cuenta desde 30 para atrás, practica la respiración abdominal, trata de calmarte. Después, con las ideas más claras, habla con tu hijo o hija y expresa tu malestar. Nunca amenaces con pegarle, ridiculizarle o le humilles delante de otras personas.



- Reconoce sus valores y actitudes positivas. Felicítale por sus méritos y logros, sobre todo por aquellos que le cuestan más, aunque el progreso sea pequeño. Explica exactamente por qué estás feliz por su comportamiento: “has sido muy amable con tu hermano, le has ayudado a recoger la mesa sin que te lo pidiese, estoy muy contento” o “has sido muy generoso compartiendo tus juguetes con ese niño, eso me gusta”.

- Si te das cuenta de que has cometido un error, discúlpate. Es el mejor ejemplo para que tus hijos e hijas asuman que equivocarse y reconocer los propios errores es muestra de franqueza y valentía, y no de debilidad.
- Demuestra el afecto abiertamente. Dedica tiempo a hablar con él o ella sobre los asuntos que le preocupan y le hacen feliz, sus amigos o el colegio. Demuestra orgullo con abrazos, besos, gestos cariñosos y cómplices. Tu hijo o hija necesita que el afecto se demuestre abiertamente, no da por hecho que le quieres. Si es pequeño, juega con él o ella. Usa tu sentido del humor; pero jamás te burles de sus miedos o les quites importancia.

EJEMPLOS PRÁCTICOS

A continuación mostramos algunas situaciones cotidianas que se pueden dar en cualquier familia y sugerimos cómo aplicar los principios de la parentalidad positiva.



EJEMPLO I

Esther tiene un hijo de cuatro años, Manuel, que se encuentra jugando en el parque con otros niños y es hora de volver a casa. Cuando se acerca a Manuel para decirle que se tienen que ir, el niño suplica: “Un minuto más, mami, porfa”. Así que Esther sigue hablando con otras madres. Cinco minutos después, Esther llama a su hijo: “Venga, es hora de irnos a casa”. “¡No! ¡No quiero!!” dice Manuel. La madre se acerca e insiste: “Venga, ¡ponte el abrigo!”, así que Manuel sale corriendo y se tira al suelo gritando y pataleando mientras Esther intenta levantarlo para ponerle la ropa. Cuando lo consigue, el niño se quita los zapatos y los lanza lejos. Esther pierde la paciencia.

¿Gritarle o darle un cachete o unos azotes será de ayuda?

No. Esther liberará por unos segundos su frustración, pero necesitará aumentar el uso de la fuerza las siguientes ocasiones para que el niño le obedezca.

¿Qué podría funcionar en una situación así?

Manuel se lo está pasando muy bien en el parque y no quiere que la diversión acabe. Una opción podría ser que Esther llame a su hijo 15 minutos antes de abandonar el parque y le explique, enseñándole el reloj, “Mira Manuel, es tarde y necesitamos ir a comprar antes de que cierre la tienda. En casa te espera una cena estupenda, ¡vamos a cocinar croquetas! Cuando la aguja larga del reloj esté aquí (señala la hora exacta) te llamaré para irnos, ¿trato hecho?”. Aunque el niño proteste, la madre es firme, se asegura de que lo ha entendido y busca su compromiso. De esta manera, a Manuel se le ofrece abiertamente la concesión de jugar 15 minutos más (es lo que quiere).

Él no puede caer en la cuenta de que deben irse antes de que las tiendas cierren y que necesitan tiempo para que se duche, cene y se prepare para dormir. Es útil ofrecer al niño tanta información como se pueda, siempre en un lenguaje adecuado a su edad. Se enfadará y protestará, probablemente, es normal. Pero lo normal también es que el adulto trate de responder con calma y la situación se solucione con la menor tensión posible.

Muchas veces los padres están aturridos, cansados y responden con muestras de rechazo o arrebatos de rabia (un grito, un zarandeo, un cachete). Si tú no puedes manejar una pataleta, asegúrate que el niño o la niña está en un lugar seguro y que otra persona esté con ella mientras te

tranquilizas. Recuerda que tú puedes controlar tus impulsos y que él aún está aprendiendo a hacerlo.



EJEMPLO 2

Marta, de siete años, y David, de diez, están viendo la TV. Acaba el programa y comienzan a discutir por el mando a distancia porque cada uno quiere ver un canal distinto. Su padre oye el alboroto y va a ver lo que ocurre. Les pide que dejen de gritar. Marta se queja de que “no es justo, nunca puedo ver los programas que me gustan” y sale corriendo a su habitación. David, ignorando a su hermana y a su padre, pone el canal que quiere y sigue viendo la TV. Así que el padre apaga la tele y David empieza a gritar a su hermana: “¡Marta siempre tiene que fastidiarme! ¡Con ponerse a llorar como un bebé, ya está!”. Marta sale de su cuarto enfurecida y empiezan a pelear de nuevo.

¡Darles un cachete a cada uno funcionará?

Los hermanos y hermanas discuten, a veces, mucho. Es parte de su desarrollo y de la propia convivencia tener conflictos, competir por las mismas cosas, pero darles un azote o gritarles no les va a enseñar cómo negociar entre ellos, a compartir y a respetar turnos. Sí les enseña que si alguien

más débil les molesta, usar el castigo físico o la agresividad es una opción que pueden utilizar entre ellos o con otros niños.

¿Qué podría funcionar en una situación así?

Es importante que esperes a calmarte tú y a que se calmen los niños. Después, se les puede reunir y discutir lo que ha ocurrido, estableciendo normas para la próxima vez tratando de ser justos y equitativos: se respetarán los turnos de palabra, se escucharán a todas las partes sin interrumpir y se hablará con libertad. Los niños responderán bien si sienten que son tratados con igualdad, que no se les acusa de algo antes de darles la opción de explicar lo que ha ocurrido. Si la decisión del padre o la madre parece arbitraria y no va acompañada de una explicación clara, sentirán rabia y desconfianza. La conclusión que probablemente sacarán es que no tienen alternativa, sino culpar al otro y pelearse con él para conseguir lo que quieren. En estos casos es más útil enseñar a los niños a negociar en aquellas situaciones en las que se producen conflictos. Podéis planear juntos cómo repartirse el horario para ver la TV con los límites que establezcan los padres (no se podrá ver a determinadas horas o hasta que no terminen las tareas del colegio, por ejemplo). La solución puede ser que cada uno elija un programa al día que quiera ver. Tu vida como padre o madre será más fácil si los niños aprenden a respetar las normas y a negociar entre ellos.



EJEMPLO 3

Ana tiene 15 años. Le ha dicho a su madre que iría a la biblioteca a estudiar y luego a casa de su amiga Cristina a dormir porque tienen examen la próxima semana. Por casualidad, la madre de Ana se encuentra a la madre de Cristina y ambas averiguan que sus hijas les han mentado y además, no saben dónde están. Tras un rato buscándolas con el coche, las encuentran haciendo cola para entrar en un concierto. Empiezan los problemas.

¿Darle un cachete funcionará?

Puede que sea lo primero que pasa por la cabeza de unos padres preocupados y tensos por no saber dónde estaba su hijo o hija pero, como hemos recomendado, es necesario calmarse antes de abordar al chico o la chica. Tener en cuenta su edad, sus necesidades de privacidad y autonomía, así como el sentido del ridículo que tienen en esta etapa, evitará que nuestra reacción empeore el conflicto. Responder con agresividad, gritos, amenazas o un bofetón delante de sus amigos, no sólo la humillará profundamente, sino que provocará que la chica se enganche a la emoción negativa y pueda reaccionar defendiéndose también de manera violenta.

¿Qué podría funcionar en una situación así?

Al ver a su madre, Ana entenderá que “la fiesta se ha acabado”. Con un gesto firme y serio, ella puede acercarse y pedirle que se despida de sus amigos y le acompañe a casa. Aunque parezca contradictorio, demostrar su alegría al comprobar que está bien no es muestra de debilidad, si no la expresión auténtica de la preocupación que ha sufrido por no saber donde estaba. Al llegar a casa, será necesario tener una conversación. Su madre puede pedir a Ana que exponga por qué ha mentido, si ha pensado en las consecuencias de lo que hacía, de los riesgos y de cómo podría sentirse ella. Es importante que le deje hablar practicando la escucha activa. Cuando le toque el turno a la madre, le dirá a Ana cómo se siente: decepcionada por lo que ha hecho, preocupada por su seguridad, engañada porque le haya mentado. A partir de aquí, pedirá a Ana que exprese si ha comprendido lo que acaba de explicarle y negociarán un compromiso de no repetición. La niña entenderá que lo que ha hecho no está bien y se irá a dormir con el propósito de no de volver a herir a su madre.

4. CONSECUENCIAS DEL USO DE LA FUERZA EN LA CRIANZA DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

¿Aún no te convencen nuestros argumentos? La agresividad, la violencia o el uso de castigos físicos y humillantes generan en los niños sentimientos de inferioridad, rabia, baja empatía, así como repetición de patrones agresivos.

El castigo físico y humillante influye en la salud mental y la experiencia de la felicidad a largo plazo, con unas consecuencias psicológicas perjudiciales para los niños y las niñas.

CONSECUENCIAS DEL CASTIGO FÍSICO Y HUMILLANTE EN LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

- Provoca sentimientos de soledad, tristeza y abandono, y aumenta el riesgo de desarrollar depresión en el futuro.
- Daña su autoestima, genera un sentimiento de poca valía y promueve expectativas negativas respecto a sí mismo. Les hace sentir rabia y ganas de alejarse de casa.
- No aprende a cooperar con las figuras de autoridad, aprende a someterse a las normas o a transgredirlas.
- Puede sufrir daños físicos graves. Cuando alguien pega se le puede “ir la mano” y provocar más daño del que esperaba.
- Incorpora a su forma de ver la vida, una visión negativa de las demás personas y de la sociedad como un lugar amenazante.

CONSECUENCIAS DEL CASTIGO FÍSICO Y HUMILLANTE EN LOS PADRES Y LAS MADRES

- El castigo físico o humillante puede producir ansiedad y culpa, incluso cuando se considera correcta la aplicación de este tipo de castigo.
- La violencia se expande. El empleo del castigo físico aumenta la probabilidad de que los padres y las madres muestren comportamientos violentos en el futuro en otros contextos, con mayor frecuencia y más intensidad.
- Impide su comunicación con los hijos y deteriora las relaciones familiares.
- Cuando usan el castigo físico o humillante porque carecen de recursos alternativos, aparece una necesidad de justificación ante sí mismo y ante la sociedad. Al malestar por los efectos de castigo físico en los niños se suma la incomodidad de la propia posición incoherente o no fundamentada.

CONSECUENCIAS DEL CASTIGO FÍSICO Y HUMILLANTE EN LA SOCIEDAD

- El castigo físico aumenta y legitima ante las nuevas generaciones el uso de la violencia en la sociedad.
- Genera una doble moral. Existen dos categorías de ciudadanos: los niños y las niñas y las personas adultas. A las personas adultas no se les puede agredir, a los niños y las niñas sí.
- El castigo físico promueve modelos familiares quebrados: sin comunicación entre sus miembros, divididos entre agresores y agredidos.
- Dificulta la protección de la niñez. Al tolerar estas prácticas, la sociedad queda deslegitimada ante los niños y las niñas como un ámbito protector.

Existen alternativas al castigo físico y humillante, que no solo es ineficaz y perjudicial para todos, sino que además supone una vulneración de los derechos de los niños y las niñas.

Como establece la Convención sobre los derechos del niño de Naciones Unidas: *“La educación del niño deberá estar encaminada: a) a desarrollar la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño hasta el máximo de sus posibilidades; [...] d) a preparar al niño para asumir una vida responsable en una sociedad libre, con espíritu de comprensión, paz, tolerancia, igualdad de los sexos y amistad entre todos los pueblos.”* (Artículo 29.1 de la Convención sobre los Derechos del Niño).

Teniendo claro que este es el objetivo y asumiendo que tu hijo o hija es una persona singular con derechos, las claves para ayudarte a protegerle, guiarle y educarle son: **conócele, demuestra afecto y genera confianza, escúchale y dialoga** con él o con ella desde que es pequeño. De esta manera estarás construyendo una relación basada en el respeto y la confianza mutua. Esto no evitará que surjan dificultades en tu tarea como padre o madre, pero la hará más sencilla y agradable y te proporcionará más momentos de felicidad y armonía para ti y para tu hijo o hija.

BIBLIOGRAFÍA

- Barudy, J. & Dantagnan, M. (2005). Los buenos tratos en la infancia. Parentalidad, apego y resiliencia. Barcelona, Gedisa.
- Bradley, J. (1998). Comprendiendo a tu hijo de 10 años. Barcelona, Ediciones Paidós.
- Consejo de Europa, Recomendación Rec (2006)19 del Comité de Ministros a los Estados Miembros sobre políticas de apoyo al ejercicio positivo de la parentalidad <http://www.msps.es/politicaSocial/familiasInfancia/docs/recomendacion.pdf>
- Bradley, J. & Dubinsky, H. (1998). Comprendiendo a tu hijo de 15 a 17 años. Barcelona, Ediciones Paidós.
- González, Carlos (2006). Bésame mucho: cómo criar a tus hijos con amor. Temas de hoy.
- González, Romina; Horno, Pepa; Martínez, Raquel Amaya; Orjuela, Liliana (2008). Creciendo como padres y madres. Save the children.
- Holditch, L. (1997). Comprendiendo a tu hijo de 5 años. Barcelona, Ediciones Paidós
- Horno, Pepa (2005). Amor, poder y violencia: un análisis comparativo de los patrones de castigo físico y psicológico. Save the Children.

Merchán, Leonor Isaza (2006) Sin golpes, ni gritos. Descubriendo la crianza positiva. Manual para agentes educativos para trabajar con padres y madres. Save the Children.

Miller, L. (1996). Comprendiendo a tu bebé. Barcelona, Ediciones Paidós.

Miller, L. (1997). Comprendiendo a tu hijo de 4 años. Barcelona, Ediciones Paidós.

Miller, L. (1997). Comprendiendo a tu hijo de 8 años. Barcelona, Ediciones Paidós.

Orjuela, Liliana; Perdices, Antonio J.; Plaza, Montserrat; Tovar, María. (2008) Manual de atención para los niños y niñas de mujeres víctimas de violencia de género en el ámbito familiar. Save the Children.

Save the Children (2005). Campaña “Corregir no es pegar”. <http://www.savethechildren.es/proyecto.php?idproy=47>

Save the Children (1999) “Material de difusión de la campaña “Educa, no pegues”: tríptico, y guía para padres”. Save the Children.

Steiner, D. (1996). Comprendiendo a tu hijo de 1 año. Barcelona, Ediciones Paidós.

Zagury, T. (2005). Poner límites a tu hijo. Cómo, cuándo y por qué decir “no”. Barcelona, RBA.

EN INGLÉS

Diane E. Papalia; Sally Wendkos Olds. (2008). A child's world. Infancy through adolescence. McGraw-Hill.

Durrant, Joan E. (2007). Positive discipline. What it is and how to do it. Save the Children.

Harper, Kate. (2008). We can work it out. Parenting with confidence (A booklet to support parents in managing children's behaviour). Save the Children.

ARTÍCULOS

Gámez-Guadix, Manuel; Murray A. Straus; Carrobbles, J.A.; Marina J. y Almendros, Carmen. Corporal punishment and long-term behavior problems: The moderating role of positive parenting and psychological aggression. *Psicothema*. *Psicothema* 2010. Vol. 22, nº 4.

Miñambres Redondo, M.; Ruiz Porras, D.; Fernández Ocaña, L.; Zomeño Picazo, T.; Valero Moya, L.; Bermúdez García, P. Sobreprotección infantil y salud mental. XIII Congreso Virtual de Psiquiatría.com. Interpsiquis. Febrero, 2012.

ALGUNAS PÁGINAS WEB DE INTERÉS

<http://www.savethechildren.es/quieroquetequiero>

<http://www.msc.es/ssi/familiasInfancia/documentacion.htm>

<http://www.coe.int/t/dg3/children/>

<http://www.acabarcastigo.org>

<http://www.crianzapositiva.org>

<http://www.endcorporalpunishment.org>

<http://www.saludenfamilia.es>

<http://www.padresycolegios.com>

<http://www.saludyfamilia.es>

COMIENZA A APLICAR ESTOS CONSEJOS CUANTO ANTES. ES MÁS FÁCIL QUE SE HABITÚE A ESTA FORMA DE COMUNICARSE Y RELACIONARSE SI LA INTERIORIZA CON 2 AÑOS QUE CON 14.



Y RECUERDA: ¡CÚIDATE Y QUIÉRETE TÚ TAMBIÉN!

Busca espacios para ti, para disfrutar y relajarte con algo que te guste. Ejercer una parentalidad positiva requiere mucho esfuerzo y generosidad. Tu hijo o hija necesita que seas feliz y estés en forma.



Save the Children

MADRID

Plaza Puerto Rubio, 28
28053 Madrid
T: 91 513 05 00
F: 91 552 32 72

ANDALUCÍA

C/ Miguel Cid, 42
41002 Sevilla
T: 954 21 96 43
F: 91 552 32 72

CATALUÑA

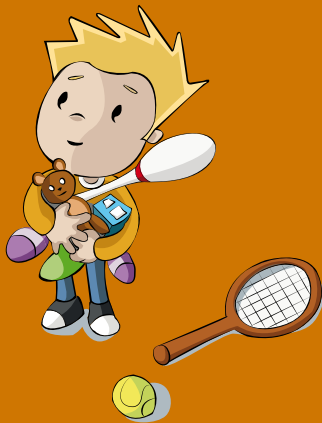
C/ Aragón, 386
08009 Barcelona
T: 93 310 52 00
F: 91 552 32 72

COMUNIDAD VALENCIANA

Avenida del Puerto, 267 - Puerta 7
46011 Valencia
T: 96 395 09 31
F: 91 552 32 72

EUSKADI

C/ Manuel Iradier, 22 - Entreplanta - Of. I
01005 Vitoria-Gasteiz
T: 945 13 43 68
F: 91 552 32 72



Save the Children



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL