

HERRAMIENTAS PARA LA CRIANZA





CRIAR SIN VIOLENCIA

Inculcar disciplina a los niños, niñas y adolescentes contribuye a su formación. Las madres, los padres y los adultos referentes tienen la responsabilidad de guiar a los niños y niñas para que aprendan a manejar sus emociones y resolver los conflictos con responsabilidad y respeto a las normas. Sin embargo, es común que los adultos utilicen la violencia física y verbal como métodos de disciplina; en muchos casos, no es una decisión meditada, sino simplemente la consecuencia del desborde de los adultos por situaciones personales junto a la falta de conocimiento de métodos para disciplinar que no utilicen la violencia.

Existen distintas formas de maltrato, pero cuando se trata de disciplina o puesta de límites las dos formas que aparecen son el maltrato psicológico y el físico. El psicológico es cualquier actitud que provoque en el niño sentimientos de descalificación o humillación; incluye agresión verbal, amenazas, intimidación, denigración, ridiculización, provocación del sentido de culpa o manipulación para controlar a niños, niñas y adolescentes.

El maltrato físico, también conocido como castigo corporal, se refiere a cualquier castigo que incluya el uso de la fuerza física con la intención de causar cierto grado de dolor o malestar, por leve que sea; por ejemplo, pegar a los niños, ya sea con la mano o con algún objeto. Según la intensidad de la agresión, se considera leve o grave.

Ambos esquemas, considerados de manera inadecuada como ejercicio de disciplina, tienden a ocurrir de manera conjunta, exacerbando el daño que producen tanto a corto como a largo plazo.

El daño depende de la naturaleza, el grado, la frecuencia y la severidad de la exposición del niño, niña o adolescente a la violencia, y los efectos pueden ser tanto inmediatos como duraderos, con consecuencias incluso en la edad adulta.

El uso de métodos de disciplina violenta -como golpes, tirones de pelo u orejas, insultos, atemorización o amenazas- pueden dar la impresión de ser efectivos porque los niños tienden a obedecer a los adultos que los ejercen en el corto plazo; pero, a largo plazo, lo que ocasionan son daños emocionales con efectos que pueden ser permanentes.

- Ser agredido por alguien a quien se ama produce emociones fuertes y complejas, tales como miedo, tristeza, resentimiento, rabia, impotencia y desamparo.
- Las agresiones afectan la autoestima y la confianza en uno mismo y en los demás.
- Cuando el niño se cría en un vínculo de dominación y autoritarismo no le resulta fácil salir de él. Lo más probable es que cuando sea mayor se transforme en un ser autoritario o, por el contrario, que sea una persona sometida durante toda la vida.
- El niño o niña agredido aprenderá que los problemas deben enfrentarse con violencia y aplicará esta enseñanza en todos los ámbitos de su vida. En consecuencia, la persistencia de estas conductas acaba generando una sociedad violenta, que utiliza la violencia como mecanismo para resolver conflictos.
- La violencia física o psicológica no enseña a portarse bien, sino a evitar el castigo. Por ese camino, los niños solo aprenden qué tienen que hacer para no enojar al castigador.
- Los niños que crecen con personas adultas autoritarias, que emplean métodos disciplinarios violentos de forma regular, tienden a mostrar menor autoestima y peores resultados académicos, son más hostiles y agresivos, menos independientes y más proclives al abuso de sustancias peligrosas durante la adolescencia.
- Además, la exposición a situaciones de violencia puede alterar el desarrollo fisiológico del cerebro y repercutir en el crecimiento físico, cognitivo, emocional y social del niño.



HERRAMIENTAS PARA LA CRIANZA

Los adultos nos preocupamos de que nuestros niños se alimenten bien; de que estén abrigados; de que tengan lo necesario para aprender, para pasarla bien... Pero a veces nos equivocamos cuando ponemos el acento sólo en las necesidades materiales, olvidando que lo más importante no se compra con dinero. Para criarse sanos, felices y fuertes, lo que más necesitan los niños, además de alimentarse y recibir cuidados cuando enferman, depende del clima familiar y del estilo de crianza que usamos los adultos.

Las familias son el ámbito en el cual los niños se desarrollan plenamente, en especial cuando en ellas se respira un clima de cariño, comprensión, respeto y armonía. Este clima saludable no implica que no existan problemas ni conflictos, sino que se encuentren las maneras de atravesarlos sin pagar el precio de un mal clima familiar. Siempre es posible arreglar los desacuerdos sin faltarse al respeto ni agredirse. Cuando los niños ven a sus mayores tratándose con respeto, aprenden naturalmente a hacer lo mismo. También necesitan ser tratados ellos mismos con respeto para crecer sabiéndose valiosos y conociendo sus derechos. Los adultos somos quienes tenemos la responsabilidad de cuidar, proteger y guiar a los niños. Ejercer esa responsabilidad implica tomar decisiones, marcar rumbos y transmitirles la información que les haga saber que tienen derechos.

Los adultos somos quienes tenemos la responsabilidad de cuidar, proteger y guiar a los más indefensos del grupo, los niños. Ejercer esa autoridad implica tomar decisiones, marcar rumbos y transmitirles los valores y nuestra cultura en un sentido amplio.

- Tan importante como cuidar y proteger a los niños es saber comunicarse con ellos. Si establecemos una comunicación franca, honesta y sin miedo, generamos un lazo invisible que nos une para siempre.
- Comunicarse no es sólo hablar, sino compartir ideas, experiencias, sentimientos.
- Para poder comunicarnos hay que tener voluntad de encontrarse y de compartir tiempo. Una buena comunicación no se construye con prisa.
- Es por medio del diálogo abierto y vivo que logramos que el niño crezca rico interiormente y que construya su propio sistema de creencias y de ideas.
- Los niños necesitan de esta relación para desarrollar su fortaleza emocional, y la disfrutan.
- Los niños aprecian conversar con un adulto que valoran, escuchar y ser escuchados. El diálogo teje y refuerza los vínculos entre niños y adultos. De esa manera se fomenta el desarrollo de la capacidad empática en los más pequeños.
- La comunicación no es tal cuando sólo habla el adulto o, cuando sermonea.



LOS LÍMITES

Poner límites a los niños es una tarea difícil, pero fundamental y necesaria. Los niños aprenden a pensar y a distinguir entre lo que está bien y lo que está mal; a tomar decisiones, y a responsabilizarse de los resultados. Los límites también ayudan a controlar impulsos, postergar recompensas y respetar los derechos de los demás. Los adultos somos quienes tenemos la responsabilidad y la autoridad para poner esos límites. Si los límites están puestos adecuadamente, se logra un clima de convivencia en armonía, disfrutable para niños y adultos.

¿Cómo poner límites?

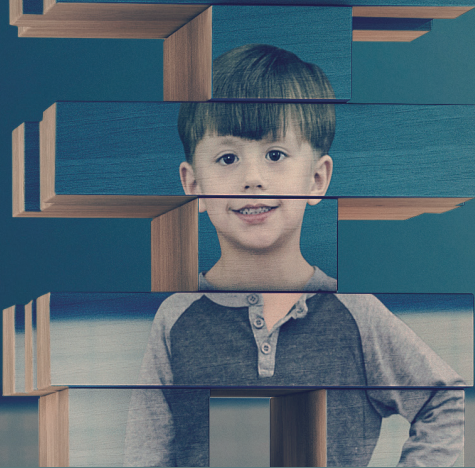
Enseñar a los niños a “portarse bien” da trabajo porque, como todo proceso de aprendizaje, requiere práctica, firmeza y mucha paciencia. Poner límites no es pasarse regañando, es ordenar la vida cotidiana de tal manera que no haya que discutir lo mismo todos los días. Muchas veces lo que necesitamos los adultos para poder poner límites es tiempo con los niños, y la mayoría de las veces no lo tenemos.

Para poner límites es importante tener en cuenta que:

- Cada niño es distinto.
- Existe una diferencia en las inquietudes y necesidades del niño según la etapa de su desarrollo; conocerlas e informarnos sobre estas etapas del crecimiento puede resultar útil para estar preparados adecuadamente a ellas.
- El adulto debe predicar con el ejemplo. Lo que el adulto hace es más importante que lo que él dice. El respeto a la autoridad se genera cuando los adultos le demostramos al niño que también somos consecuentes con nuestros actos y decisiones.
- En momentos de estrés de los adultos, de mucho cansancio o ambas cosas, algunas situaciones se van de las manos; aquí es cuando se puede reaccionar mal ante los niños, volcando en ellos emociones que les son ajenas. Es importante que los adultos aprendamos a anticiparnos a esas situaciones y así podamos evitarlas, por ejemplo, pidiendo ayuda a otro adulto para que esté a cargo de los niños o de la tarea doméstica que es necesario realizar. Si estamos solos, quizás sea útil cambiar radicalmente de actividad, por ejemplo, poner música o dibujos animados en la televisión para los niños, y tomarnos 5 minutos para respirar e intentar retomar la calma.
- Para evitar momentos estresantes resulta útil anticipar a los niños lo que esperamos antes de que ello suceda. Por ejemplo: “Cuando termine de cocinar voy a pedirte ayuda para poner la mesa.” De esta forma hay mayores posibilidades de predisponerlos positivamente a cambiar de actividad.
- Hay situaciones en las que la prevención es la mejor solución. Si hay situaciones que el niño aún no puede manejar adecuadamente, lo más práctico e inteligente es no exponerlo a ellas. Un ejemplo es ir al supermercado o a otros lugares donde los estímulos y tentaciones son tan fuertes que pueden desatar un capricho o berrinche junto con el malhumor de los adultos. Lo mejor es tratar de no llevarlos a esos lugares hasta que puedan tolerarlos mejor.

- Ante comportamientos irritantes y repetitivos de los niños lo más efectivo es ignorarlos. En un principio, el comportamiento irritante empeora. Lo que se convierte en un momento crítico para los adultos. Si mantenemos la indiferencia, poco a poco el comportamiento inadecuado empezará a debilitarse hasta desaparecer. Se requiere mucha paciencia y firmeza, así como tolerancia del entorno, pero funciona.
- Distinguir cuándo es importante poner límites de cuándo no, es una gran ayuda para evitar situaciones estresantes. Si se regaña todo el tiempo por cada cosa que los niños hacen mal o diferente a lo esperado, llegará el momento en que los adultos no seremos escuchados. Si, por el contrario, se mantiene un clima agradable y de armonía, cuando sea necesario acordar **reglas** habrá más chance de lograrlo.
- Debe haber acuerdo entre todos los adultos al cuidado de los niños sobre las reglas que queremos que respeten. Es muy probable que ellas no se incorporen de manera automática al primer intento, pero es importante ser persistentes; eso puede significar tener que repetir un no o un sí muchas veces, sin perder la calma ni enojarse.
- La mejor manera de poner límites es enseñar sobre todo lo que está bien, más que evitar que hagan lo que está mal. Es muy recomendable festejar los aciertos y el acatamiento a las reglas. Algunas veces se puede reforzar este reconocimiento con algún **premio** concreto (puede ser un objeto deseado por el niño o una actividad). Pero no hay que poner el acento en el objeto material, sino en la satisfacción de haber logrado la tarea. Lo más importante para el niño es la admiración y el orgullo de los adultos. Para que sea efectivo no debe demorarse la realización de la actividad prometida o la entrega del objeto.

¿CÓMO EXPLICAR AL NIÑO UNA REGLA QUE DEBE SER RESPETADA?



Para que una regla sea respetada debe ser pensada previamente y comunicada al niño de forma clara, siendo lo más breves y concretos posible. Es importante pensar y transmitir las reglas a los niños junto con la consecuencia o la **sanción** que acarrea su transgresión, y asegurarse de que haya escuchado y entendido todo el mensaje.

La actitud del adulto debe transmitir seguridad, calma y firmeza. Eso se logra con un tono de voz firme y tranquilo, manteniendo contacto visual con el niño.

Muchas veces la transgresión a la regla tiene una consecuencia que en sí misma perjudica al niño. Lo ideal es que el niño lo conozca antes y tenga la posibilidad de optar por la opción que no lo perjudica.

Ejemplo: Si sigues demorando en vestirte, vamos a perder el autobús y vas a llegar tarde al cumpleaños.

A veces, cuando no implique un riesgo, se puede permitir a los niños experimentar el efecto negativo de su elección.

Cuando la transgresión no tiene un efecto directo sobre el niño o este efecto le es indiferente, es necesario que el adulto imponga una **sanción**.

La sanción debe aplicarse inmediatamente después de ocurrida la transgresión de la regla o lo antes posible; debe ser aplicada con seguridad y convencimiento, sin desbordes emocionales y debe ser sin castigos físicos ni psicológicos, proporcional a la gravedad de la acción y acorde a la edad del niño.



¿QUÉ SANCIONES UTILIZAR?

Pérdida de privilegios

Los privilegios son aquellas actividades que el niño realiza placenteramente y que pueden constituir un reconocimiento o recompensa por cumplir con las reglas cotidianas. Por ejemplo, jugar en la computadora o ver dibujos animados después de realizar la tarea escolar.

La sanción, en este caso, consiste en privarlo de esa actividad con el fin de que al día siguiente logre respetar una regla. Para los niños más grandes puede aplicarse este método de manera “más extrema,” cuando incurren sistemáticamente en la transgresión a una norma o si la transgresión reviste importante gravedad, por ejemplo, se les puede privar de jugar en la computadora durante determinada cantidad de días o prohibir salir con sus amigos de manera temporal.

Tiempo fuera

El “tiempo fuera” es un método bastante popular para intentar mejorar el comportamiento infantil. Los variados resultados de su uso dependen de que se aplique bien o mal. Se entiende por “tiempo fuera” retirar al niño de un ambiente estimulante, en el que quiere estar, a otro no estimulante, en el que no quiere estar, cuando se porta mal.

¿Dónde cumplir el castigo?

El castigo debe cumplirse en un lugar poco estimulante -aburrido y sin atracciones-, pero nunca atemorizante. Su función es actuar como un recordatorio que le permita al niño controlarse la próxima vez que esté tentado a hacer lo que no debe.

¿Cuánto tiempo?

El lapso debe ser adecuado a la edad del niño, nunca excesivo. Una manera aproximada de calcularlo puede ser que dure un minuto por cada año de edad del niño. Mientras dure el “tiempo fuera” el niño debe cumplirlo en calma, sin gritos ni pataleos. Es un tiempo que el niño puede utilizar para pensar cómo controlarse, cómo disculparse o reparar lo hecho si es lo que corresponde.

El momento en que se lleva o se manda a un niño a cumplir con un castigo no es tiempo de hablar ni de escuchar explicaciones. Desde el momento que se transgredió la norma lo único que hay que hacer es cumplir lo acordado, sin hostilidad, pero con firmeza y calma.

Una vez cumplido el “tiempo fuera” con tranquilidad, llega el momento de hablar y reflexionar sobre lo que pasó, tratando de encontrar soluciones a la situación que motivó el castigo.

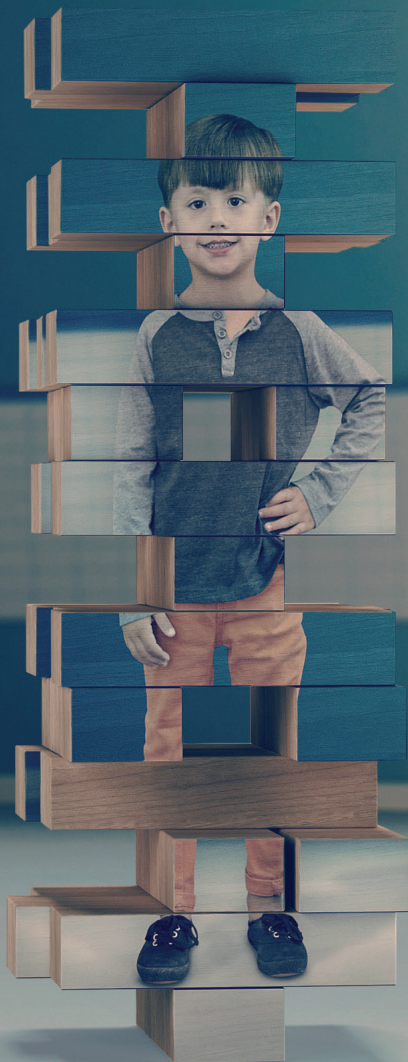
¿QUÉ HACER CON LOS BERRINCHES?

Los berrinches de los niños pueden expresarse de manera diferente: desde lloriqueos hasta tirarse al suelo pateando y gritando. Son comportamientos normales en el desarrollo y empeoran si el niño está cansado, con sueño o apetito.

Algunos consejos:

- Seamos firmes. Aunque haya personas extrañas, no cedamos.
- No le demos al niño lo que quiere. Si lo hacemos, hará del berrinche la manera habitual de conseguir lo que quiere.
- Cuanto más pequeño el niño, más posibilidades tiene de distraerse con algo entretenido que le mostremos y dejar de hacer la pataleta.
- Si el niño puede lastimarse o está en una situación inadecuada, carguémoslo de manera firme y llevémoslo a otro lugar donde se calme solo.
- Felicitémoslo cuando haya dejado de utilizar la pataleta como manera de manifestarse.

***LOS INSULTOS
Y AGRESIONES
DAÑAN TANTO
COMO LOS
GOLPES.***



***Acuérdate,
si no los tratas bien,
los tratas mal.***

Contenido cortesía de UNICEF Uruguay

unicef 

para cada niño