

Documento de mensajes: Guía de crianza y protección para la niñez

1 VIOLENCIA y CRIANZA

La labor de padre y/o madre es un proceso de constante aprendizaje en ambas vías y que dura toda la vida. Educarlos no solo se trata de enseñarles a distinguir entre lo que está bien y lo que está mal, sino también es guiarlos para auto reconocerse, identificar y gestionar adecuadamente sus emociones y resolver situaciones de la vida diaria, que pueden incluir conflictos. De esta manera la crianza contribuye con una sociedad responsable y basada en el respeto de sí mismo y de los otros.

Educación incluye poner límites y promover la adopción de hábitos. Sin embargo, hay ciertas rutinas y/o formas de expresión que suelen aumentar la tensión y producen resultados que ocurren de una forma distinta a la que esperamos. A pesar de las buenas intenciones que acompaña la labor de la crianza, esta tensión puede ir en aumento y terminar con un círculo de violencia como: hablar-convencer-discutir-gritar-golpear.

Tradicionalmente, el castigo físico ha sido aceptado como parte de nuestra cultura, conllevando a que se acepte como normal el hecho de pegar o insultar a los niños, niñas y adolescentes, adoptando este como el modelo de crianza. Expresiones como «una buena nalgada a tiempo previene un mal mayor», «te pego por tu propio bien», «a mí me lo hicieron de niño y crecí bien», «La letra con sangre entra», señalan la naturalización del maltrato y las humillaciones como forma de relacionarse entre pares y de los adultos con los niños, niñas y adolescentes. Este comportamiento que se perpetúa, se acompaña de un desconocimiento de las consecuencias físicas, psicológicas y sociales que tiene la violencia en las personas durante todo su ciclo de vida. De esta manera, la violencia se normaliza.

¿Qué es el maltrato infantil?

- **Maltrato infantil:** Se refiere a todas las formas de violencia física o emocional, abuso sexual, descuido, negligencia y la explotación comercial o de otro tipo, que da lugar a un daño real o potencial para la salud, la supervivencia, el desarrollo o la dignidad del niño o la niña, en el contexto de una relación de responsabilidad, confianza o poder.
- **Disciplina violenta:** Es el maltrato infantil que incluye tanto la agresión psicológica como el castigo físico, con el objeto de corregir una conducta y servir de elemento disuasivo, y la ejercen los padres, madres u otros cuidadores/as en el hogar o en otros entornos.

Los niños y las niñas pueden sufrir distintas formas de maltrato, pero cuando se trata de disciplinarlos las dos formas que aparecen son el **maltrato psicológico o físico**. Sin embargo, a pesar de las buenas intenciones de las madres y los padres o sus cuidadores, con demasiada frecuencia los métodos para disciplinar se basan en el uso de la fuerza física o la intimidación verbal. En muchos casos no es una decisión meditada, sino simplemente la consecuencia del desborde de los adultos por situaciones personales o estrés, junto a la falta de conocimiento de métodos para disciplinar que no utilicen la violencia. Cualquier adulto podría transformarse en una madre o padre violento si no encuentra formas de contener sus propias emociones de agresividad y si desconoce o invalida otras prácticas alternativas de crianza sin violencia.

» **El maltrato psicológico** es cualquier actitud que provoque en el niño o la niña sentimientos de descalificación o humillación, incluye la agresión verbal, amenazas, intimidación, denigración, ridiculización, hacer sentir culpa, o manipulación para controlar a los niños, niñas y adolescentes.

Las palabras dañan tanto, o más a veces, que los golpes. Los insultos son dañinos y siempre dejan huellas considerables en la autoestima de niños y niñas, más aún si provienen de una figura de referencia afectiva fuerte.

» **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.

CIFRAS: En Panamá, **1 de cada 2 niños y niñas han sido sujetos a algún tipo de disciplina violenta** en el hogar. La aplicación de métodos de disciplina violenta atraviesa todos los sectores y trasciende las características socioeconómicas de los hogares. Tanto en los de más bajos como en los de más altos recursos, los niveles de uso de violencia son significativos.

¿Cuáles son las consecuencias del maltrato infantil?

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

Los estudios científicos de las últimas décadas han demostrado de forma inequívoca que cualquier forma de violencia potencialmente puede **comprometer el desarrollo saludable de los niños y niñas**.

- La ciencia ha mostrado que la violencia en la primera infancia **impacta adversamente el desarrollo cognitivo, memoria, atención y función ejecutiva de los niños y niñas**.
- La violencia en la infancia **puede conducir a efectos nocivos en el desarrollo socioemocional**, tales como la desregulación emocional, mayor reactividad a eventos estresantes a lo largo de la vida y mayores niveles de agresividad y más proclives al abuso de sustancias peligrosas durante la adolescencia, o bien la búsqueda de espacios (reales o virtuales) donde se sientan reconocidos; espacios que muchas veces no son los más seguros.
- La exposición a la violencia en la primera infancia también **suele tener consecuencias negativas fuertes y persistentes en la salud mental de las personas**.
- Niños y niñas expuestos a la violencia también **suelen experimentar con mayor frecuencia problemas de salud**, tales como desórdenes alimenticios, comportamientos sexuales riesgosos, enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, hipertensión, migrañas, etc.
- Estadísticamente se ha demostrado que las niñas, están en mayor exposición a las formas de violencia, especialmente, a la violencia sexual.

Un niño o niña educado con violencia 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.

Ejercer violencia hacia niños y niñas, sea esta física o psicológica, como forma de disciplinarlos o con cualquier otro fin, **representa una grave violación a sus derechos**.

Por eso, el cuidado y el afecto es la mejor manera de educar.

2 PROTECCIÓN Y SEGUNDA OPORTUNIDAD

La paciencia, la tolerancia, la comprensión, la empatía son elementos indispensables en el proceso de la crianza de los niños, niñas y adolescentes. Comprender y recordar a diario que los niños están en un proceso de maduración, exploración, conocimiento y desarrollo de habilidades para la vida, lo que implica **una gran responsabilidad de los padres y cuidadores para enseñarles**. Y para enseñarles de modo que puedan aprender necesitamos hacerlo en un **clima de armonía con nosotros mismos y con el entorno**.

PAUTAS DE CRIANZA SIN VIOLENCIA

Para modificar conductas es necesario contar con **herramientas** que permitan a las familias educar a niños y niñas sin recurrir a métodos violentos.

El objetivo: poner límites sin violencia.

¿Qué son los límites?

- Los **límites son normas** que se establecen para aprender a vivir en sociedad o comunidad. Esas normas deben ponerlas el padre, la madre o los cuidadores o responsables del niño, que son los que tienen la autoridad para transmitirles el orden familiar.
- Cuando como padres les ofrecemos límites, los estamos ayudando a **madurar y a estructurar su personalidad** de una manera que les permita adaptarse a la sociedad en la que viven.
- Hay que **poner límites a las acciones no a los sentimientos**. Se deben limitar las acciones, no las emociones. Las emociones se identifican, se comprenden, se nombran y se aceptan.

Poner límites a los niños es una tarea diaria y que tiene retos, pero es fundamental y necesario hacerlo. 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. Sin embargo, hay que recordar que no solo es cuestión de decir el límite, sino que debe estar acompañado del ejemplo desde los adultos, allí es donde tiene coherencia para el niño, quien aprende desde la imitación y no desde la imposición.

Los límites también son utilizados para aprender a controlar impulsos, postergar gratificaciones 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 comenzar?

Cuando educamos a nuestros hijos, dejamos huellas en ellos más por lo que somos y hacemos que por lo que decimos. Ellos siempre aprenden más por mirar a sus padres que por lo que dicen. Para que esa marca o influencia sea positiva, es necesario que entre las dos personas se dé un encuentro basado en el amor y no en el poder. Los chicos aprenden con el **ejemplo**.

Para que la autoridad sea vivida y comprendida como algo positivo, se deben plantear vínculo que promuevan el **apego**, es decir, un lazo afectivo fuerte, perdurable y recíproco.

Es fundamental mantener un **clima emocional** que transmita seguridad y protección, basándose en la idea de que en toda convivencia pueden aparecer distintos conflictos y para resolverlos se requiere el diálogo basado en el respeto al otro. Para lograrlo, es conveniente identificar momentos en los que las personas adultas se sientan tranquilas para abrir el diálogo o, en los momentos de tensión, tengan otros modos de recuperar la calma para transmitir seguridad a sus hijos e hijas.

Mantener la **comunicación cercana**. Para poder comunicarnos hay que tener la voluntad de encontrarse y compartir tiempo; una buena comunicación no se construye a las apuradas. Comunicarse no es solo hablar sino compartir ideas, experiencias y sentimientos. La comunicación no es tal cuando solo habla la persona adulta o, peor, cuando sermonea. A partir de conversaciones, madres, padres y cuidadores podemos guiar a los niños y niñas a imaginar y expresar los anhelos y metas. Además, podemos ayudarlos a expresar sus emociones, hablar de los conflictos y encontrar maneras para solucionarlos.

Crear **rutinas**. Las rutinas contribuyen a que comprendan los ritmos vitales, fomentan su autonomía, evitan y previenen conflictos en casa.

Es importante organizar una alimentación acorde a las necesidades y que sea agradable y con horarios, reforzar los hábitos de higiene, establecer un tiempo para el estudio, el descanso y organizar un tiempo para la tv, Internet y juegos electrónicos (con control y restricciones).

Apoyarse en el Juego, lecturas y música en el caso de los más pequeños puede ser muy útil para que aprendan ciertos hábitos. A través del juego adultos y niños podemos compartir los mismos códigos y lograr una conexión desde lo emotivo, que ayudará a que los niños pequeños presten más atención sobre aquello que deseamos enseñarles. Por medio del juego y las canciones, niños y niñas pueden aprender a hacer cosas, como ordenar sus juguetes. «Para cruzar la calle siempre tenemos que ir de la mano».

¿Cómo poner límites?

Enseñar a los niños a ser independientes y responsables consigo mismo y con el entorno da trabajo porque, como todo proceso de aprendizaje, requiere **práctica, firmeza y mucha paciencia**. Poner límites no es pasarse reprediciendo, 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 nos excusamos en no contar con este recurso.

Para poner límites es importante tener en cuenta que:

- 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 predisponernos adecuadamente a ellas.
- 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 crucial ser persistentes. Eso puede significar tener que repetir un no o un sí muchas veces, sin perder la calma ni enojarse.
- 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 . El primer paso es tener la empatía y entender la razón del comportamiento. Darles el espacio para calmarse y no entrar en discusiones. No es cuestión de ignorarlos, se trata de permitir entrar en calma para resolver la situación.
- En un principio, el comportamiento irritante empeora. Este es un momento crítico para los adultos. Si mantenemos la **distancia y mantenemos la calma**, 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.
- **Ser realista** ¿Puede el niño o niña hacer realmente lo que se le está pidiendo? Por ejemplo, es muy difícil para un niño mantenerse quieto dentro de la casa por un día entero, pero tal vez puedan permanecer en silencio por 15 minutos mientras que usted está hablando por teléfono.

- La mejor manera de poner límites es **explicar con argumentos lo que consideramos aceptable o no dentro del hogar y fuera de este**, más que dar una lista de prohibiciones. Es muy recomendable el **refuerzo verbal de conductas positivas**, festejando los aciertos y el acatamiento a las reglas. Hay que poner el acento en la satisfacción de haber logrado la tarea. Lo más importante para el niño es la aceptación y el reconocimiento que le dan sus padres y adultos cuidadores.
- **Abrazar:** Uno de los mayores gestos de autoridad es el abrazo. En todas las edades, madres, padres y cuidadores pueden ofrecer un abrazo como expresión de límite. El abrazo cálido y firme da un «contorno», un límite, y es un poderoso mensaje de «hasta acá podés». Calma la sensación de angustia y de no sentirse escuchado, que, de alguna manera, los niños, niñas y adolescentes experimentan cuando se desbordan emocionalmente.
- Llamar la atención del niño por su nombre. **Hablar con voz tranquila** es lo más efectivo. Gritar solo traerá más estrés y enojo.
- En **momentos de estrés de los adultos**, 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. Por eso es tan importante que podamos hacer una pausa para retomar la calma. Millones de padres recomiendan tomarse 10 segundos para inhalar y exhalar lentamente cinco veces como técnica para tranquilizarse. Otra opción quizás sea cambiar radicalmente de actividad, por ejemplo, poniendo música o un programa infantil o pedir ayuda a otro adulto para que esté a cargo de los niños.
- 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 vestirme, vamos a perder el bus 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, dejando que los niños **asuman las consecuencias de sus actos**; si no cumple con las asignaciones de la escuela, va a repercutir en sus calificaciones. Luego, en un clima de calma y serenidad, los padres y los niños pueden conversar para reflexionar sobre la experiencia vivida y sacar aprendizajes de ella.
 - Antes que el desborde se apodere de nosotros cuando vemos que una regla conocida es transgredida una vez más, podemos recurrir a la

aplicación de una **sanción razonable**. 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**. Debe ser 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. Es importante que la sanción sea acorde a la transgresión y que podamos cumplirla. Cuando se utiliza la sanción, se debe explicar calmadamente las razones para implementarla.

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 no respeta las normas y límites.

¿Qué lugar es el apropiado para el tiempo fuera? Debe utilizarse un lugar que le permita al niño o niña entrar en calma-, no debe utilizarse sitios para atemorizarlo. Su función es permitir que el niño, niña o adolescente una vez entrado en calma, pueda dialogar y razonar sobre su comportamiento y modificarlo para su bienestar.

¿Cuánto tiempo debe durar el tiempo fuera? 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 pide a un niño de tomarse un tiempo fuera, 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, sí llega el momento de hablar y reflexionar sobre lo que pasó, tratando de encontrar soluciones a la situación que motivó la penitencia.

Comentado [YP1]: Dependerá de la edad, de la situación que ocasiono el conflicto y la personalidad del niño o niña.

¿Qué hacer con los berrinches de los más chicos?

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:

A veces, madres, padres y cuidadores podrían entender que la necesidad de los niños de ser mirados, atendidos y escuchados es expresada de forma: «¡quiero que me compres un juguete o un chocolate!». A esta necesidad afectiva desplazada hacia el reclamo de un objeto, que a su vez tiene un significado afectivo, se podría responder con un **abrazo y algunas palabras que contengan** (y sin ceder a comprar algo que, en definitiva, el niño o la niña no desea).

A veces puede ser necesaria la sanción. Lo importante es **evitar que el berrinche se convierta en la manera habitual** de conseguir lo que el niño o niña 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.

Modelo de las 5Rs de la Crianza Positiva y Efectiva

1. **Regular** las emociones propias,
2. **Reconocer** cómo aprenden y qué emociones experimentan los niños y niñas en las diferentes etapas del desarrollo,
3. **Recordar** prácticas de disciplina positiva y efectiva,
4. **Responder** adecuadamente a los comportamientos y necesidades de los niños y niñas y
5. **Reforzar** los comportamientos deseados y el autocuidado.