

PARA EDUCAR SIN MALOS TRATOS

Guía Psicoeducativa dirigida a la Familia



REINIER MARTÍN GONZÁLEZ
DUNIA M. FERRER LOZANO

Colección Promoción de Buen Trato

1



La violencia en la familia trasciende geografías, creencias, razas, condiciones económicas y de escolaridad, para insertarse como forma de relación en el grupo encargado de brindar amor y educar; convirtiéndose los malos tratos en una alternativa aceptada por padres y madres ante el desconocimiento de otras formas de tratar a sus hijos.

Sus efectos negativos para la salud pueden ir desde lesiones leves, inseguridad, fracaso escolar y miedo, hasta el suicidio; con una alta probabilidad de que los mismos patrones educativos se repitan en las generaciones siguientes, como un ciclo de dolor y daño interminable.

Visibilizar el problema, pensar sobre lo que sucede en nuestra convivencia y proponer alternativas desde una educación positiva, son los propósitos de este libro.

ISBN: 978-84-09-13977-4



*Foro Social de Cooperación
al Desarrollo en el Norte
de Marruecos*



PARA EDUCAR SIN MALOS TRATOS
Guía Psicoeducativa dirigida a la familia

Reinier Martín González
Dunia Mercedes Ferrer Lozano

Prólogo de
Isabel M^a Bernedo Muñoz

Colección
Promoción de Buen Trato

Huelva, 2019

© Los autores

ISBN: 978-84-09-13977-4

Edita: CIPI EDICIONES

Colección: Promoción de Buen Trato

Dirección: Antonio Salvador Jiménez Hernández y Miguel Ángel Martín Sánchez

Difunde: Consejo Independiente de Protección de la Infancia

<http://www.cipinfancia.org>

E-mail: info@cipinfancia.org

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, u otros medios, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

Índice

PRÓLOGO	1
INTRODUCCIÓN	5
PARTE 1. ¿CUÁNDO HABLAMOS DE MALOS TRATOS?	9
¿TODOS LOS MALOS TRATOS SON IGUALES?.....	11
¿CUÁL ES LA MAGNITUD DEL MALTRATO INFANTIL EN EL MUNDO?	12
¿CUÁLES PODRÍAN SER LAS CONSECUENCIAS DE LOS MALOS TRATOS?.....	16
EJERCICIO DE ENTRENAMIENTO ¿EDUCO CON MALOS TRATOS?.....	20
TOMAR CONSCIENCIA COMIENZA POR DESMITIFICAR...21	
PARTE 2. ¿CÓMO EDUCAR SIN MALOS TRATOS?	25

1. PARA EDUCAR SIN MALOS TRATOS DEBEMOS ACEPTAR LA INDIVIDUALIDAD DE NUESTROS HIJOS.....	27
2. EDUCAR SIN MALOS TRATOS ES EDUCAR DESDE LO POSITIVO	28
3. EDUCAR SIN MALOS TRATOS IMPLICA CONOCER LAS FORMAS EN QUE APRENDEN LOS NIÑOS.....	30
PARTICULARIDADES DEL NIÑO EN LA EDAD ESCOLAR	32
LA COMUNICACIÓN COMO ALIADA DE LOS MALOS TRATOS.....	40
¿QUÉ SIGNIFICA SER BUEN ESCUCHA, SABER ESCUCHAR?	41
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTAR ATENTO A LA COMUNICACIÓN NO VERBAL?	41
¿CÓMO EMPEZAR UNA CONVERSACIÓN?	43
¿CÓMO TERMINAR UNA CONVERSACIÓN?	43
PRINCIPIOS FUNDAMENTALES PARA UNA COMUNICACIÓN ADECUADA.....	44
EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO.....	47
1. ¿QUÉ TEMAS SON DIFÍCILES DE HABLAR CON NUESTROS HIJOS?.....	47
2. REUNIONES FAMILIARES.....	48
CONSEJOS PARA UNA EDUCACIÓN POSITIVA	49
PARTE 3. APRENDIENDO A MANEJAR SITUACIONES FAMILIARES ASOCIADAS A MALOS TRATOS.....	52
FORMACIÓN DE HABITOS EN EL ESCOLAR.....	53
HÁBITOS ALIMENTICIOS.....	54
HÁBITOS DE SUEÑO	55

HÁBITOS DE ESTUDIO.....	56
QUÉ HACER ANTE LAS PERRETAS.....	57
QUÉ HACER CON LA RIVALIDAD ENTRE HERMANOS.....	57
CONFLICTOS EN LAS RELACIONES DE PAREJA. EL DIVORCIO.....	59
USO DEL CASTIGO	62
UNA TÉCNICA PARA DISCIPLINAR COMO ALTERNATIVA AL CASTIGO 1-2-3 “TIEMPO FUERA”	64
MENSAJES FINALES	67
15 CONSEJOS QUE DAN NUESTROS HIJOS	67
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	70

PRÓLOGO

El desarrollo humano cuenta con una infancia prolongada que va asociada con un periodo de inmadurez y plasticidad, durante el cual se abre un amplio abanico de aprendizajes. Los adultos juegan un papel primordial en el acompañamiento de la evolución del bebé, quien necesita ayuda de sus cuidadores desde el primer momento para su supervivencia.

Como experta en familias que se encuentran en riesgo de exclusión social y en la temática del acogimiento familiar, bajo mi experiencia de años de investigación en infancia y adolescencia me he adentrado en la historia de

niños y niñas que fueron separados de sus familias biológicas. Los malos tratos, pasivos y/o activos, han sido uno de los posibles motivos de desamparo, de ahí la relevancia de este libro sobre buenas prácticas educativas sin malos tratos.

Varios son los estudios, organismos y asociaciones que hacen referencia a los malos tratos, utilizado y definido desde diversas vertientes y con algunas diferencias, pero con un mismo fin, prevenirlo fundamentalmente. Este libro lleva al lector a profundizar en el concepto y a entenderlo mejor. Diversas son las definiciones sobre maltrato infantil en la que diferentes autores han abordado la falta de satisfacción de las necesidades de la infancia (Gracia y Musitu, 1993; Jiménez, Oliva, y Saldaña, 1996; López, 1995). Varias de las definiciones sobre maltrato hacen alusión a la familia como incumplidora de sus deberes para satisfacer las necesidades de sus hijos.

Este libro nos invita a algo primordial, educar sin malos tratos, a ser consciente de la comunicación verbal y no verbal, dando consejos para una educación positiva. El Consejo de Europa promueve la Recomendación Rec (2006)/19, sobre Políticas de Apoyo al Ejercicio Positivo de la Parentalidad, que pretende proporcionar a los padres mecanismos de apoyo psicoeducativo para cumplir con sus responsabilidades en la crianza, cuidado y educación de sus hijos. Más recientemente, la Comisión Europea ha aprobado la Recomendación Rec (2013)/112, sobre la prevención de la pobreza y promoción del bienestar de los niños, señala la necesidad de ayudar a las familias a desarrollar habilidades parentales sin estigmatizarlas, favoreciendo que sus hijos se eduquen en un entorno ajustado a sus necesidades.

Desde mi perspectiva evolutiva-educativa y mi experiencia en la investigación con familias no puedo dejar de mencionar a compañeros (Hidalgo, Menéndez, Sánchez, Lorence, y Jiménez, 2009; López, 1995; Palacios y Rodrigo, 1998; Rodrigo, Cabrera, Martín, y Máiquez, 2009), con quienes comparto la importancia del rol de la familia como contexto de desarrollo primordial y más idóneo para adquirir las competencias necesarias como seres activos de la sociedad y satisfacer sus necesidades básicas de tipo afectivo, cognitivo, comunicativo, físico y social.

Concretamente en mi país, España, se ha incluido en el II Plan Estratégico Nacional de Infancia y Adolescencia, una mención expresa a las medidas específicas sobre el apoyo familiar, entre las que destaca el impulso a la parentalidad positiva. Rodrigo, Máiquez, Martín, y Byrne (2008) exponen un conjunto de habilidades requeridas para la tarea vital de ser padres, tales como habilidades educativas, de agencia parental, de autonomía personal y búsqueda de apoyo, para la vida personal y de organización doméstica.

Por ello que cada uno de los capítulos y aspectos que se abordan en este manual sean de gran interés para la sociedad y para las familias en particular, con el objetivo de educar en positivo y favorecer el desarrollo de los hijos, abordando diferentes aspectos de los hábitos cotidianos de las relaciones padres-hijos. Estos hábitos van en consonancia con las necesidades que favorecen la supervivencia, pero también el bienestar individual y social. Maslow (1975), en su teoría de las necesidades humanas, ya establecía de manera ascendente las necesidades comunes a todas las personas, la primera alberga las necesidades más básicas y elementales y la última la que comprende los elementos más ambiciosos

perseguidores de la plenitud personal. López (1995) muestra las necesidades de naturaleza biológica y social de la especie humana, aunque también pueden ser compartidas por otras especies. Entre estas necesidades se encuentra la importancia de la Educación, que Ochaíta y Espinosa (2001) la incorporan dentro de la autonomía necesaria desde el nacimiento hasta la adolescencia (bebé, preescolar, infancia, preadolescencia y adolescencia) (Espinosa y Ochaíta, 1997, 2000).

De ahí que la educación y el papel de la familia se vean reflejados en este manual, donde emerge también la voz de los propios hijos para enseñarnos y poder emprender un aprendizaje mutuo. Los autores han querido abordar también la relación entre hermanos, los conflictos y el divorcio, temáticas de auge actual, ofreciendo pautas educativas adecuadas como guía a la prevención y mejora de la educación cuando las familias se encuentran sin recursos ni habilidades de cómo abordar situaciones para ellos complejas.

Para finalizar, debo resaltar la necesidad de romper con los mitos y dejarse aconsejar por profesionales para adquirir estrategias educativas positivas en la relación con los hijos, sin recurrir a los malos tratos, siendo conscientes de las consecuencias negativas que provoca en los niños y en su posterior desarrollo adulto. Por tanto, educamos desde el amor y desde la construcción de vinculaciones afectivas seguras, como señala Bowlby (1969), que promuevan en el niño habilidades sociales, conductas prosociales y relaciones adultas sanas, que favorezcan la supervivencia y el bienestar del ser humano.

Isabel M^a Bernedo Muñoz

INTRODUCCIÓN

Educar resulta complejo, no solo por la responsabilidad que tenemos con el cuidado de los niños, sino también, por la necesidad de aprender recursos educativos que los ayuden a formar hábitos y maneras adecuadas de comportarse y comunicarse con los demás, en un ambiente de bienestar. No es tampoco una responsabilidad únicamente de los padres, aunque nos toque la mayor parte; es un proceso que implica a todos los adultos que influyen en la formación de los menores, dígase entonces la familia; dirigiendo así la mirada al interior del hogar.

Pero, ¿cuán distante de su realidad familiar están las frases: “no te soporto más”, “si no lo haces te castigo”, “me avergüenza que seas mi hijo”? ¿Existe alguna familia ajena a situaciones de este tipo?

Las manifestaciones de violencia, dentro de la familia, pueden ser tan sutiles que pasan desapercibidas y generalmente se toma conciencia de ellas cuando han dejado secuelas significativas: niños con conductas agresivas, padres con alteraciones psicológicas, hogares llenos de conflictos.

Específicamente el uso de los malos tratos hacia los niños es un ciclo que pasa de los adultos a los menores, pero que estos aprenden o manifiestan también en sus relaciones con los compañeros y demás personas; posibilitando incluso que repitan esta misma forma de educar cuando sean padres; pasando así, de generación a generación, como una forma adquirida y aprendida de violencia, que debe ser eliminada o manejada dentro de la dinámica familiar, desde nuevas y positivas formas de educar.

El hecho de que violentemos la relación o la manera de interactuar con nuestros hijos, está dado muchas veces porque no contamos con los conocimientos o los recursos (competencias parentales) para enfrentar determinadas situaciones educativas; esto hace que terminemos gritando, regañando fuerte, castigando injustificadamente o “educando”, por lo general, desde malos tratos sin tener un razonamiento crítico ante el mismo.

El presente material es una guía psicoeducativa donde encontrará conocimientos generales sobre los malos tratos hacia los niños, que le ayudarán a reflexionar sobre el tema; ofreciendo, además, la posibilidad de comprender a sus hijos y sus características individuales, desde una educación responsable y segura. Su función orientadora y educativa se dirige fundamentalmente a ayudar a pensar y actuar en familia; aportando recursos educativos para un cambio positivo sobre los malos tratos hacia nuestros niños.

Entre los temas tratados, podrá encontrar información sobre el maltrato infantil y las diferentes formas que tiene de manifestarse. Seguido, encontrará un grupo de temas importantes para el desarrollo de una educación positiva y sin malos tratos: herramientas útiles para facilitar la educación de nuestros hijos en situaciones que nos resultan difíciles de manejar dentro del hogar y que generalmente traen consigo la adopción de conductas violentas; un abordaje de las principales características del desarrollo de los escolares y sus necesidades infantiles, así como, orientaciones para un uso adecuado del castigo, algunas técnicas para la formación de hábitos y el cumplimiento de las normas en nuestros hijos, y otros recursos, que resultarán prácticos y efectivos en su desempeño.

En algunos casos, además de consultar la guía será necesario acudir a los especialistas en salud y/o educación, para una ayuda profesional. Este proceso también será valioso, el demérito está en no buscar ayuda, en asumir que todo marcha bien en casa.

Esperamos que esta Guía le resulte útil e instructiva en su empeño como padres o educadores. Cada capítulo contiene información general sobre los diferentes temas tratados, pero **en los cuadros** se resumen los contenidos más importantes y que debe recordar. Así mismo, **se destacan en negrita** los consejos más significativos a tener en cuenta durante la labor educativa, **las notas incluyen orientaciones** concretas sobre procedimientos educativos específicos y **se señalan con una interrogante** las preguntas sobre las cuales debemos reflexionar. Al final de algunos temas, usted podrá encontrar **ejercicios y recomendaciones elementales** para enfrentar o poner en prácticas los nuevos conocimientos adquiridos.

PARTE 1

¿CUÁNDO HABLAMOS DE MALOS TRATOS?

La tarea de educar resulta difícil por el compromiso de formar a los más pequeños como personas de bien, prepararlos para enfrentar la vida y el futuro. ¿Pero se ha preguntado si la disciplina se consigue solamente con mano firme y castigo? Le pedimos reflexione sobre las siguientes preguntas:

- ¿Es necesario gritar a los niños para que hagan caso a lo que les decimos?

- ¿Usted cree que el castigo o las nalgadas son necesarios para educar?
- ¿Considera que muchos niños se portan mal porque los adultos son suaves con ellos?
- ¿Ha pellizcado o amenazado a su hijo con pegarle?



Si la mayoría de las respuestas fueron afirmativas es posible que estén apareciendo malos tratos en la relación con su hijo, por lo que sugerimos siga leyendo lo que exponemos a continuación. En caso contrario, le sugerimos igual la lectura a manera de profundización en su experiencia educativa.

Los malos tratos hacia los niños se definen como todo comportamiento de agresión o daño físico dirigido al menor por una persona adulta (familiar o no). También es toda omisión o falta de atención a sus cuidados y necesidades básicas (alimentación, salud, educación, etc.) trayendo consecuencias directas que afectan el normal desarrollo físico, psicológico y/o social del menor.

Malos Tratos = Violencia

Es todo comportamiento de agresión o daño, y omisión de atención, dirigido al niño por una persona adulta, que afectan su desarrollo

Es importante tener en cuenta que la mayoría de los adultos no tomamos conciencia de maltratar, por estar relacionado muchas veces con la falta de conocimientos o herramientas para saber educar mejor a nuestros hijos (pocas competencias parentales). De ahí que apliquemos castigos desmesurados o gritemos constantemente para lograr el respeto y la obediencia, como métodos coercitivos, sin percatarnos que no se estaría formando entonces en el amor y el respeto, sino en el miedo.

¿TODOS LOS MALOS TRATOS SON IGUALES?

¿**C**uántos tipos de malos tratos existen? Las manifestaciones de malos tratos señaladas a continuación constituyen expresiones de violencia hacia los niños. Estas no se dan por separado o de manera independiente, como las analizamos, sino que aparecen muchas veces de manera simultánea en nuestro comportamiento:

Maltrato físico: es toda forma de agresión dirigida al niño y que provoca daño físico o enfermedad. Por ejemplo: castigos físicos (mantenerlo en posiciones incómodas durante determinado tiempo prolongado y en condiciones desfavorables), sacudidas, nalgadas, pellizcos, bofetadas, empujones, quemaduras, arrojarle objetos o sustancias, pegarle con objetos.

Maltrato psicológico o emocional: es toda forma de agredir emocionalmente al niño, repercutiendo desfavorablemente en su funcionamiento psíquico. Por ejemplo: gritos, ofensas, uso de sobrenombres, críticas constantes, devaluar, amenazas,

intimidación, burlas, desprecios, ignorar, rechazo, aislamiento, chantaje, imposición de control, humillaciones.

Negligencia o Abandono: constituye toda acción donde las necesidades básicas del menor y las necesidades de afecto no son atendidas, con repercusiones desfavorables en su salud física y desarrollo personal. Por ejemplo: no ocuparse de sus necesidades de alimentación, higiene, seguridad, vestido y educación; no darle atención médica, dejarlos solos en casa, dejarlos al cuidado de otros adultos no responsables, dejarlos deambular en la calle, no darles apoyo ni protección.

Abuso sexual: es la búsqueda de cualquier tipo de placer sexual con un niño, desde una posición de poder o autoridad. No es necesario que exista contacto físico para considerar que existe abuso sexual, sino que puede utilizarse al niño como objeto de estimulación. Por ejemplo: tocamientos con intención sexual, violación, vejación sexual, seducción verbal, mostrarle material pornográfico al menor, exposición de órganos sexuales a un niño, la realización del acto sexual en presencia de un menor, entre otros.

¿CUÁL ES LA MAGNITUD DEL MALTRATO INFANTIL EN EL MUNDO?

Pensar en el maltrato nos sitúa con crudeza ante una realidad poco contada y demasiadas veces silenciada. Mostrar cifras de los malos tratos hacia los niños, es un tema que sigue siendo insuficientemente abordado en los medios y que aún sigue desconocido para una gran parte de los adultos que educamos.

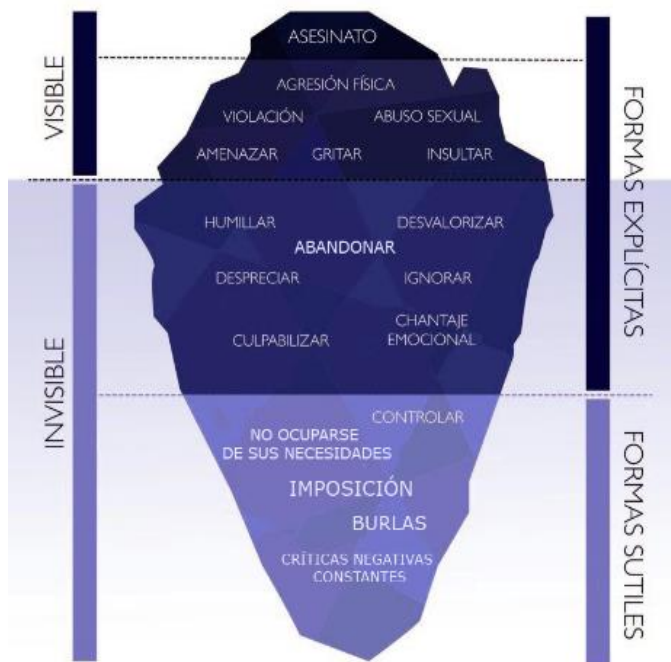
A nivel mundial, según la UNICEF (2017) 1.100 millones de cuidadores (o algo más de 1 de cada 4) dicen que el castigo físico es necesario para criar o educar adecuadamente a los niños. Otras cifras de lo alarmante del maltrato plantean que cerca de 300 millones de niños de 2 a 4 años en todo el mundo (3 de cada 4) son habitualmente víctimas de algún tipo de disciplina violenta por parte de sus cuidadores; 250 millones (alrededor de 6 de cada 10) son castigados por medios físicos.

Si hacemos una comparación ilustrativa sobre el nivel de conocimiento que tienen en la actualidad los padres sobre la problemática, comprenderíamos que se trata de un témpano de hielo, donde solo se observan o conocen aquellos casos extremos de abuso infantil¹ y el nivel de conciencia alcanzada por algunos padres sobre sus comportamientos agresivos. Quedando entonces, sumergidos bajo agua -o desconocimiento- una mayoría de casos y situaciones al interior de nuestras familias, que pasan desapercibidos por todos aquellos comportamientos y criterios de los adultos, como comunes o normales durante la educación. Frases que ilustran esta naturalización pudieran ser: *“el castigo enseña”*, *“hay que tener mano dura para que aprendan”*, *“el maltrato es solo dar golpes”*, y otras frases parecidas y aceptadas, que comúnmente observamos en la cotidianidad.

¹ La mayoría de estos casos que se mencionan, son reportados por las instancias legales y se refieren fundamentalmente a casos de abuso sexual, de abandono y maltrato físico, con serios daños a la salud y la integridad de los menores.

MALTRATO INFANTIL

Nivel de conocimiento en la sociedad



Estudios desarrollados, demuestran que existe una falta de conciencia sobre el maltrato infantil entre los padres y la sociedad en general, que parte de un desconocimiento sobre las características y manifestaciones principales de la problemática, así como, por lo cotidiano que se percibe la misma bajo los estilos y los métodos educativos más asumidos por los padres. Entre estos se encuentra un uso

excesivo del castigo; seguido de golpes; el abuso verbal mediante gritos, amenazas y ofensas; así como la imposición de las normas y los límites que deben cumplir nuestros hijos.

Algunos especialistas reconocen que no existen características determinadas en el comportamiento de los padres, que permitan identificar un perfil característico para los adultos que educan desde los malos tratos. Aunque sí se identifican factores de riesgo tanto social como en las dinámicas familiares facilitadores de dichos comportamientos. Por ejemplo:

- El nivel escolar y la edad de los padres no parecen ser factores que influyen; sin embargo, resulta más frecuente el uso de malos tratos en padres jóvenes, por su inmadurez para enfrentar la responsabilidad de la maternidad y paternidad.
- No se relaciona tampoco con la ocupación laboral ni con el nivel profesional; pero sí con el desempleo y trabajos inestables, por las situaciones de estrés y frustración que generan en los adultos.

Pero, más allá de perfiles de víctimas y victimarios (que pueden ser diversos), se trata de un problema incuantificable. Sería imposible llevar un registro de cuántas bofetadas, gritos, insultos, agresiones y abusos sexuales enfrentan millones de niños en su día a día. Basta con que uno solo de nuestros niños sufra, para que sea un problema preocupante para todos.

¿CUÁLES PODRÍAN SER LAS CONSECUENCIAS DE LOS MALOS TRATOS?

Cuando educamos bajo malos tratos corremos el riesgo de provocar daños serios a la salud y el bienestar de nuestros niños. Es importante aprender a reconocer las principales manifestaciones, o las maneras de expresarse estas, en el comportamiento y el aspecto físico del menor.

Como padres o educadores debemos comprender que el daño provocado por conductas violentas puede ser diverso. Lo efectos físicos o corporales suelen ser más evidentes, pero también se incluyen los efectos negativos a nivel psicológico, que generalmente, no son reconocidos con facilidad. Es por ello que, para una mayor comprensión de estas consecuencias, se hace un análisis fraccionado en aquellas que impactan en el desarrollo físico y aquellas con consecuencias para el desarrollo emocional y social de los niños. Estas consecuencias tampoco se dan por separado, ni responden a un tipo de manifestación o comportamiento específico de los adultos que educan, sino que aparecen de manera conjunta e interrelacionadas la mayoría de las veces.

La sola presencia de uno o dos de estos síntomas no significa directamente que un niño está siendo maltratado. Algunas de estas manifestaciones físicas podrían deberse a un accidente sufrido por el menor; así como algunos de los comportamientos podrían deberse a inquietudes o dificultades que sienten nuestros niños ante situaciones que no saben cómo resolver, y que forman parte de su normal desarrollo evolutivo, como pueden ser inquietudes ante los exámenes escolares, la muerte de algún familiar querido, etc.

¿Ha observado algunos de estos síntomas en los niños de la familia?

- huellas del objeto agresor en la piel (cinturón, zapato, plancha, etc.).
- ronchas, moretones o fracturas cuya causa no es clara y el niño teme explicar.
- desnutrición en grado variable o intoxicaciones.
- ingresos frecuentes en hospitales o falta de cuidados médicos; visto como heridas mal curadas, fiebres no atendidas, higiene deficiente, etc.

Manifestaciones físicas del maltrato

¿Ha observado algunos de estos comportamientos en los niños de la familia?

- aislamiento, miedos, apatía o angustia.
- sensibles a la crítica y al rechazo de los otros.
- respuestas agresivas o actos de desobediencia.
- muy vigilantes, ansiosos, intranquilos.
- tristes o con llanto.
- bajo rendimiento académico y poco aprovechamiento escolar.
- insomnio o pesadillas.

Manifestaciones psicológicas y sociales del maltrato

Cuando observamos de conjunto algunas de las manifestaciones físicas, psicológicas y sociales en la conducta de nuestros hijos, entonces sí estamos ante la presencia de algunas consecuencias para el desarrollo psicológico o emocional del menor, producidas por los malos tratos. Estas se reflejan principalmente por daños a la salud física del menor y por el desarrollo de una pobre autoestima y en un deficiente ajuste personal y social.

De forma general, las consecuencias podrían clasificarse de la siguiente forma:

Consecuencias para la salud física (lesiones físicas cutáneas, óseas y musculares como fracturas, quemaduras, enrojecimiento y ardor; hasta daños más complejos como retraso en el desarrollo físico, enfermedades pulmonares, cardíacas y hepáticas, etc.).

Consecuencias psicológicas y emocionales (sensaciones de rechazo y abandono, trastornos afectivos, temores, ansiedad, inseguridad y daños de la autoestima; hasta problemas de salud mental más complejos como trastornos ansiosos y depresivos, alteraciones cognitivas o intentos de suicidio).

Dificultades en el proceso de aprendizaje (problemas de rendimiento escolar y de adaptabilidad o socialización en la escuela).

Comportamientos disociales (abuso de sustancias adictivas, ocurrencia en delitos o la iniciación precoz en la actividad sexual).

Las consecuencias de este tipo de violencia en los menores dejan resultados que se identifican como LEVES cuando solo aparecen síntomas de fácil remisión; hasta GRAVES cuando aparecen trastornos psíquicos o lesiones físicas de gran complejidad terapéutica y perdurabilidad en la vida del niño.

Al respecto, es importante y necesario que reflexionemos sobre los posibles criterios que podrían tener nuestros hijos ante los comportamientos de malos tratos que asumimos como padres:

- ¿Qué piensan nuestros hijos cuando los castigamos por algo que han hecho mal?
- ¿Cómo asume mi hijo los momentos en que pierdo el control ante él?
- ¿Qué sienten los niños cuando los maltratamos sin darnos cuenta?



Posibles respuestas evidencian que los niños sienten emociones de tristeza, apatía, agresividad, lloran y reprochan nuestros tratos; además de expresiones como: “*no te voy a querer más*”, “*eres malo conmigo*”, “*nunca olvidaré lo que me hiciste*”, etc.

De manera general, la mayoría de los especialistas, señalan que **los malos tratos al niño tienen un carácter transgeneracional**. Es un ciclo que se aprende cuando el niño es educado bajo este tipo de comportamiento y que posteriormente puede aplicar para educar a sus hijos. No termina nunca y pasa de generación a generación, como

manifestación de violencia dentro de la familia, que no se percibe ni reconoce debido al desconocimiento del tema y lo arraigado que está, bajo los métodos educativos que los adultos empleamos.

Conocer estas manifestaciones y desde la visión de nuestros niños, implica que debemos tomar conciencia de nuestros tratos hacia los menores y para ello proponemos el siguiente ejercicio:

Ejercicio de entrenamiento ¿Educo con malos tratos?



Es muy sencillo, solo necesita como materiales una hoja de papel y un lápiz.

Instrucciones: En una cara de la hoja trace una línea en el centro de forma que divida la hoja en dos partes iguales. En la parte derecha debe escribir, de manera jerarquizada, las principales situaciones familiares que resulten difíciles de manejar con el niño en la casa y que provocan que usted agote todos sus recursos y pierda el control ante el niño.

Seguido de ello escriba, en la parte izquierda de la hoja y de manera jerarquizada también, todas las formas en que usted reacciona, y las sensaciones que experimenta ante estas situaciones que resultan difíciles de manejar con su hijo.

La figura muestra la forma en cómo debería quedar el diseño de la hoja para el ejercicio.

Situaciones difíciles de manejar con los hijos en casa	Formas de reaccionar ante la educación del menor de forma descontrolada
---	--

El desarrollo de este ejercicio le permitirá comprender o tomar criterio sobre las diferentes formas en que nos comportamos con nuestros hijos, desde el uso de los malos tratos. La posibilidad de conocer estas conductas en nosotros, facilita el plantearnos qué nuevas herramientas debemos aprender para realizar una educación positiva y sin malos tratos, así como, la posibilidad de eliminar algunas de estas conductas en busca de mejorar nuestro intercambio con el niño de manera sana y responsable.

TOMAR CONCIENCIA COMIENZA POR DESMITIFICAR

Además de tomar crítica sobre la magnitud del maltrato infantil al interior de nuestras familias, es importante que deconstruyamos muchos de los mitos que existen sobre el maltrato o sobre la educación infantil, que ayudan a

invisibilizar este problema. Desde nuestras prácticas cotidianas los más comunes son:

Mito “Los niños maltratados o abusados siempre provienen de familias pobres, de ciudades del interior del país o de minorías”

Realidad: No existen evidencias que vinculen el maltrato infantil con el nivel socioeconómico, racial o educativo. El abuso puede suceder en cualquier familia, y ser aplicado por los padres entre sus métodos educativos, sin tener conciencia o intencionalidad de maltratar.

Realidad: No está demostrada la transmisión generacional del maltrato, aunque sí patrones de conducta que pueden ser aprendidos y replicados. Si bien es cierto que estos niños tienen mayores probabilidades de repetir inconscientemente las expresiones de violencia de adultos, muchos sobrevivientes del maltrato asumen conductas contrarias a estas prácticas.

Mito “Muchos niños abusados crecerán para ser abusadores”

Mito “La mayoría de los abusadores son extraños o adultos no comprometidos con la educación del niño”

Realidad: Aunque resulte impactante, la mayoría de los abusadores son miembros de la familia o cercanos a ella. Diversos especialistas reconocen que el 90% de los agresores sexuales son conocidos por el menor y la familia.

Realidad: En lugar de hacerlos más juiciosos, el maltrato infantil vuelve a los niños sumisos, temerosos y/o agresivos. Además, les enseña que los golpes son una forma de resolver conflictos.

Mito “Los castigos físicos y la mano dura ayudan a controlar el comportamiento de los niños”

Mito “La violencia y el amor no pueden darse al mismo tiempo dentro de la misma familia”

Realidad: Desafortunadamente no es así, esta combinación genera desorientación en el niño con relación a los afectos. Muchos de los niños maltratados quieren a sus padres antes y después del maltrato. La coexistencia entre amor y violencia en las familias hace que esta se naturalice, y los niños crezcan considerando que la violencia es aceptable.

Mito: “Todos los niños saben cuándo hablar sobre el abuso”

Realidad: Especialistas reconocen que sólo uno, de cada diez niños, le dice a otro adulto que ha sido víctima de malos tratos. Muchas veces por miedo a la reacción defensiva de los padres y educadores; otras, porque se han adaptado a estos estilos educativos.

Realidad: Especialistas reconocen que, si bien los varones tienden a denunciar menos las vivencias de malos tratos, se estima que 1 de cada 4 niñas, y 1 de cada 7 varones sufrirán alguna forma de abuso sexual antes de cumplir 18 años. El abuso sexual, y cualquier otra forma de maltrato infantil, no es particular de un sexo o una edad específica.

Mito “El abuso sexual solo les ocurre a las niñas pequeñas”

Mito “Sólo podemos considerar el maltrato cuando este es intencionado”

Realidad: Muchos de los padres y madres que maltratan no son conscientes de las posibles consecuencias de lo que hacen. La intencionalidad no es un requisito necesario para considerar el maltrato. En ocasiones el maltrato deriva de la inexperiencia, prejuicios e/o ideas erróneas de los padres sobre la educación de sus hijos.

PARTE 2

¿CÓMO EDUCAR SIN MALOS TRATOS?

Antes de comenzar a responder esta pregunta, sería bueno que reflexionáramos sobre lo siguiente:

- ¿Qué hacer ante situaciones donde el menor no hace caso?
- ¿Además de los gritos y castigos, qué otras maneras existen para que los niños obedezcan?
- ¿Qué métodos usar para una educación positiva de nuestros hijos?



Nadie nos muestra cómo ser padres, ni cursamos escuelas que nos enseñen la forma correcta de hacerlo. Sabemos que es una tarea difícil y compleja, donde muchas veces nos preguntamos qué hacer y cómo hacerlo positivamente. En otras circunstancias conocemos el qué hacer ante determinadas situaciones, pero terminamos perdiendo el control y asumiendo comportamientos agresivos ante el niño; cuestionándonos, además, si obramos de manera correcta.

Esta guía no reúne todas las opciones existentes sobre educación infantil, pero sí muestra formas específicas y no violentas de reaccionar ante las conductas de nuestros niños. Por lo que integre este nuevo conocimiento con el que ya posee y recuerde que usted es quien más conoce a su hijo.

Nota: Muchas de las habilidades y herramientas para la educación que trataremos a continuación se van incorporando y aprendiendo poco a poco. Necesitan tiempo y práctica en su dominio, así que no se sienta mal si comete algún error. No se debe aspirar a la perfección ni en nuestros hijos ni en nosotros mismos; esto solo conduce a la frustración y trae resultados contrarios a los deseados. No obstante, siempre es posible mejorar, estamos seguros de ello.

Las propuestas realizadas abarcan un área de conocimiento sobre la educación sin malos tratos, que comienza por dominar las características psicológicas de los menores y sus diferentes necesidades durante la etapa escolar, hasta el dominio de algunas orientaciones para prevenir la

comunicación como aliada del maltrato, y algunos consejos necesarios para una educación positiva.

Reflexionemos antes sobre tres principios de la educación sin malos tratos, que proponemos, y resulta necesario tomarlos en cuenta:

1. Para educar sin malos tratos debemos aceptar la individualidad de nuestros hijos

Cada niño es un sujeto único, y por lo general va a resultar distinto al ideal que construyamos los padres. Cada hijo posee diferentes capacidades y habilidades a partir de las cuales va a desarrollar sus propios gustos e intereses, y por tanto una manera propia de ver y vivir la vida.

Nuestra tarea como padres parte de conocer y aceptar la individualidad de cada hijo y crearle oportunidades para su desarrollo. Esta aceptación lleva implícito el dominar las características de la etapa propias de nuestros hijos; saber reconocer e identificar las principales necesidades del menor, procurando una satisfacción adecuada de estas para favorecer así su integración educativa y social.

Es necesario entonces comprender que los métodos usados para un niño, no tienen por qué ser los mismos que apliquemos para educar a otro. No es una receta de aplicación constante a todos, ni en todos los momentos. De ahí que para lograr el respeto y ganar su confianza debamos respetar

también sus decisiones, su espacio, y que se le trate como un ser único dentro de la familia.

2. Educar sin malos tratos es educar desde lo positivo

Educar es entendido, por muchos padres o adultos, como la imposición del respeto y un disciplinar bajo métodos estrictos de “orden y mando”. Pero **es necesario poner en práctica un nuevo ejercicio de poder**, que proponen algunas especialistas², para una educación desde lo positivo.

P	Paciencia
O	Obediencia
D	Diálogo y Diversión
E	Empatía
R	Responsabilidad y Respeto
+	[Coherencia Constancia Confianza Cariño
4 C	

² Durán y otros (2005) *Convivir en familia sin violencia*. La Habana: Casa Editorial Imágenes.

Esta propuesta comienza con el ejercicio de la **paciencia**, como una actitud necesaria para la comprensión de los comportamientos de nuestros hijos y la búsqueda de alternativas que mantengan la curiosidad y creatividad del niño en constante crecimiento. Reconoce, además, a la **observación** como herramienta indispensable en el aprendizaje y conocimiento de sus necesidades y motivaciones principales. El **diálogo y la diversión**, en cambio, se vuelven principios para una interacción con el niño, segura y abierta a la comunicación, la alegría, la espontaneidad. Por su parte la **empatía**, abre la posibilidad de ponernos en su lugar y entender sus conflictos, dudas y miedos. Agregando finalmente **la responsabilidad y el respeto** como valores a formar, pero como condiciones indispensables para la relación con los menores.

A estas actitudes o principios, debemos agregar cuatro condiciones que deben caracterizar nuestro trato al niño en todo momento: **Coherencia, Constancia, Confianza y Cariño**. No solo determinarán un crecimiento y desarrollo de la personalidad del menor fundamentado en la confianza y seguridad de sus capacidades como individuo, sino que formarán las bases para una relación basada en el amor, el respeto y la obediencia sincera, positiva.

Recognecemos que hay muchas formas para educar a nuestros hijos y hacerlo bien. Esta solamente constituye una propuesta que no resulta única, pero si efectiva en la educación ante los malos tratos.

3. Educar sin malos tratos implica conocer las formas en que aprenden los niños

Ningún niño hereda o viene programado para comportarse bien, ninguno nace bueno o malo, sino que aprenden a serlo. Por lo tanto, en gran medida, es responsabilidad de nosotros (madres y padres) que ellos sean de una manera u otra.

Algunas generalidades:

- NO** pierda el control con arranques de cólera, ni le grite o amenace.
- NO** lo haga sentir culpable con acusaciones o reproches.
- NO** use golpes, empujones. No es eficaz, los golpes no enseñan.
- NO** combine halagos con críticas por el mismo motivo, puede ser peor.
- NO** le diga a su hijo que es malo o que no lo quiere.

Es importante como padres conocer que el niño aprende todo el tiempo, no podemos subestimarlos, aunque sean pequeños. En ese proceso existen dos formas fundamentales de aprendizaje en la edad escolar, que no se dan por separado:

Aprendizaje por imitación: Gran parte de los aprendizajes de los niños en esta etapa se realiza por imitación de los comportamientos de los adultos, lo que constantemente nos coloca como modelos de nuestros hijos. **Para que sepan cómo actuar debemos enseñárselo/modelárselo primero**, evitando inconsistencias (de lo contrario es eso lo que aprenden) y ajustando lo que enseñamos a su edad y posibilidades reales.

Aprendizaje por refuerzo positivo: Los niños aprenden mejor aquello que es reforzado por los adultos que lo rodean, esto quiere decir: premiado, valorado positivamente, celebrado; por lo que debe reforzarse su comportamiento cuando se acerque a la conducta deseada. Para extinguir entonces una conducta, debe ignorarla, y como el niño aprende que a través de lo que está haciendo no consigue lo que busca (sentirse atendido, importante, etc.), intentará otras maneras de conseguirlo.

Una forma de lograr que nuestros hijos no repitan conductas indeseadas es no prestarle atención, no hacerles caso. Este no hacer caso consiste en no dar ningún tipo de atención: ni con palabras, ni con gestos, miradas, suspiros, etc. Por supuesto, **solo se puede realizar esto cuando la vida del niño no se encuentre en peligro o su conducta no represente daño para sí u otros**. En esos casos, se reacciona sin hacer escándalo, sin generar mucha alarma, demostrándoles de manera concreta las consecuencias de sus actos.

Para reforzar la conducta de su hijo debe tener en cuenta hacerlo durante o inmediatamente después que se produzca la manifestación deseada hasta que esta se instaure, evitando inconsistencias en la influencia que puedan ejercer al respecto el resto de los familiares. Esta es una cuestión a resolver antes de reforzar, o no, una determinada conducta. El desacuerdo puede generar en el niño confusión e inseguridad.

Nota: Aunque ambas formas de aprendizaje se resumen para su mejor comprensión, estas no están divorciadas del buen diálogo padre-hijo y de la reflexión, de la explicación oportuna. Solo que también para ello debemos elegir cuándo y de qué manera estimular esa reflexión, para que su efecto no sea de saturación, sino que conlleve al cambio.

PARTICULARIDADES DEL NIÑO EN LA EDAD ESCOLAR

La edad escolar comienza alrededor de los 6 años, cuando el niño comienza la escuela y se extiende aproximadamente hasta los 12 años. Es una etapa en la que estamos recogiendo en la conducta de nuestros hijos el resultado de la educación anterior (por lo que estamos a tiempo para introducir cambios) y sentamos pautas para la adolescencia, de ahí que ofrecer una buena educación en este momento sea crucial para el futuro.

En esta etapa el estudio se convierte en una de las actividades principales para el niño, y el aprendizaje de

nuevos conocimientos surge como una exigencia o necesidad del menor. El comienzo de la escuela despierta motivaciones directas como la oportunidad de usar uniforme, de llevar mochilas y libros, la posibilidad de escribir, y otras; que significan y representan para ellos la entrada a un mundo diferente y el deseo de ser grandes.

Alrededor de los 7 años ocurren cambios físicos y psicológicos que le permiten vivenciar y comprender el mundo de una manera diferente a como la hacían en edades anteriores (preescolar). Es durante esta etapa que los niños alcanzan un desarrollo notable en los procesos del conocimiento (pensamiento, lenguaje, atención, memoria, etc.), sobre todo en el carácter voluntario de los mismos. Si bien en los escolares pequeños sus acciones están más orientadas a cumplir con las indicaciones de los adultos y a realizar sus tareas correctamente, su pensamiento es más concreto y basado en las características externas de los objetos. **Es por esta razón que los más pequeños deben realizar tareas más sencillas, con menos tiempo de duración. Además, las explicaciones deben darse de manera sencilla y demostrarse con ejercicios prácticos para que ellos comprendan;** evitando así juicios erróneos de que son malcriados cuando se les pide algo por encima de sus posibilidades y no lo pueden cumplir.

En los escolares mayores conocer es un acto voluntario y buscan diferentes caminos para solucionar los ejercicios docentes de manera independiente. En la medida en que crecen, logran planificar mejor sus acciones, se plantean objetivos, reflexionan acerca de las vías para obtener sus propósitos y son capaces de superar los obstáculos de manera independiente. Las tareas que pueden cumplir se vuelven más

complejas y, a veces, exigen más tiempo y esfuerzo para su realización. **De ahí que debemos tener cuidado con las exigencias que les hacemos; hay que variarlas en función de las edades o podríamos estar dañando su autoestima, ser rígidos con ellos o incluso aplicar castigos injustos.**

Los avances que alcanzan los niños en esta esfera dependen de la calidad del aprendizaje que reciben. **Es importante entonces que los ayudemos a estudiar y estimulemos la solución por sí solos de los problemas que enfrentan.**

Los adultos debemos interpretar y leer la conducta, no solo desde su contenido (lo que se puede observar, lo que sucedió), sino también desde los motivos que la estimulan (por qué actuó así). Con un análisis de este tipo, es posible comprender las causas por las cuales los niños pueden llegar a determinados comportamientos no deseados por nosotros.

El juego es otra actividad importante en esta etapa, no solo les permite canalizar su exceso de energía, sino que provee sus músculos en crecimiento de la flexibilidad que necesitan. Cuando vemos jugar a los niños, jamás pensemos que están perdiendo el tiempo; al contrario, lo están ganando. Es la forma de actividad más enriquecedora en los primeros años y debemos estimularlos, y ayudarlos, para que puedan disfrutar tranquilamente los diferentes tipos de juego; tanto el juego de roles (donde imitan las profesiones y el comportamiento de los adultos), como los juegos de reglas (en los que se establecen condiciones para el propio desarrollo del juego: juegos deportivos, el ajedrez, etc.).

Observar detenidamente las formas de juego en nuestros hijos, posibilitará comprender la manera en que piensan y perciben a los adultos; es una forma de evaluar cómo nos relacionamos con ellos desde su propia visión; además de identificar qué acciones nuestras están imitando y descubrir la presencia de juegos agresivos.

Por su parte, observar el juego de reglas nos indica cómo nuestros hijos están asumiendo las normas, si las cumplen o no, si son capaces de negociar condiciones, o sus reacciones ante frustraciones al perder. Aprendizajes estos que se trasladan desde el ajuste, o no, a las reglas de casa, a la respuesta ante las reglas del juego.

Otra característica significativa en esta etapa, la constituye la autovaloración que realizan los menores. Esta depende, en gran medida, de los criterios de evaluadores externos (padres, maestros y otros adultos), donde la opinión de estos es importante e inapelable. **De ahí que, si los ofendemos o los criticamos de manera exigente y constante, estaremos marcando su desarrollo desde la imposición de etiquetas** (“bruto”, “malcriado”, “insoportable”). Pues la valoración que realizan de sí mismo, influye en cómo se sienten; cómo piensan y aprenden; cómo se relacionan con los demás y cómo se comportan.

Por su parte, los escolares mayores también valoran sus conductas a partir de los adultos con los que interactúan; pero comienzan a dar mucho valor a la evaluación que sobre ellos realizan sus compañeros de clase, al lugar que han alcanzado en su grupo y la aprobación o rechazo que tienen en el mismo. **Importante, entonces, cuidar cómo los**

tratamos delante de sus compañeros, pues comportarse agresivos con ellos puede generar rebeldía o respuestas violentas.

Si bien el interés por el sexo está presente en la mayoría de los niños desde edades tempranas, en esta etapa del desarrollo la curiosidad por la sexualidad se manifiesta a través de preguntas, tales como: ¿Cómo se forman los niños? ¿Para qué se unen hombres y mujeres? ¿Cómo dos hombres o dos mujeres son novios? Para ellos, los adultos (padres, maestros u otros familiares) son expertos por excelencia, capaces de aclarar y dar respuestas a todas sus interrogantes.

Recomendaciones para un desarrollo emocional adecuado de su hijo:

- Preste atención cuando se comporte adecuadamente, bríndele una sonrisa, elogíe su conducta.
- Dé afecto, seguridad y confianza. Ámelo, dígaselo y acarícielo, aunque ya no sea un bebé.
- Juegue con él, conversen sobre las cosas que le gustan y ayúdelo en las tareas.
- Permita que exprese sus emociones de enojo, ira, miedo, tristeza, etc., independientemente de que sea hembra o varón.

Algunas personas piensan que la educación sexual de los niños no es sana; con esta actitud el resultado es exactamente el contrario al que se busca: el niño desarrolla una relación poco normal con la sexualidad, pues no la conoce, o peor aún, tiene ideas erróneas, formadas a través de sus amiguitos o vecinos. Este silencio en los padres, donde no se toman en cuenta las dudas de los niños, hace que sean susceptibles a las opiniones de otros y se vuelvan, por tanto, vulnerables a diversas situaciones de abuso sexual, que no pueden identificar aun cuando sean víctimas de ella. **Los padres educan en la sexualidad cuando escuchan siempre las preguntas de sus hijos y responden a sus inquietudes desde el conocimiento que poseen. Cuando no dispongan de la información necesaria o consideren que esta es insuficiente, deben buscar otras fuentes de información.**

Dominar estos conocimientos, sobre las principales características de la edad escolar, posibilitará evitar sobreexigencias a los niños, enseñarlos a adaptarse a las normas. Pero se precisa, además, conocer qué necesitan nuestros niños. Obviar este elemento tan importante puede llevarnos a omitirlos o a ser negligentes, dando al traste con diferentes formas de maltrato. Ajustar los métodos educativos a la edad y las características del menor, garantiza que crezcan física y emocionalmente sanos.

Las necesidades que manifiestan los escolares pueden ser muy diversas de uno a otro, pero en todos se manifiestan un grupo de aspectos comunes por estar en esta etapa de la vida. Le proponemos leer detenidamente algunas reflexiones de lo que se consideran necesidades básicas de la infancia por la mayoría de los especialistas y pensar en cómo

se manifiestan estas en sus hijos; seguido, valore cómo se están satisfaciendo en la vida familiar.

Necesidades fisiológicas: permiten existir como especie: respirar, comer y tomar líquidos, satisfacer el hambre y la sed. Estas necesidades son comunes a todos; tan imperativas, que pueden llamarse primarias y en alto grado automatizadas; es decir, que se regulan por sí mismas.

Necesidad de crecer: el niño no crece solamente en peso y talla, sino que necesita experimentar la sensación de que progresa, que cada día es y sabe más. Una de las fuentes primordiales para sentir que crecen es el conocimiento continuo de las cosas nuevas. Su curiosidad inagotable necesita satisfacción, no solo respondiendo a sus preguntas, sino estimulando la búsqueda independiente de respuestas en libros u otros medios.

Necesidad de actividad: implica moverse, usar la musculatura, manipular (con las manos) y trasladarse. El mundo del juego y del estudio para el niño no es inhibición, sino actividad. La actividad toma muchas formas: jugar a diferentes cosas, leer, ver televisión, hablar, etc.

Necesidad de comunicación: desde la simple expresión de llanto y risa, hasta el lenguaje bien construido. La comunicación permite la expresión emocional y creativa de pensamientos, sentimientos y emociones: el niño se expresa con gestos, con movimientos, con dibujos, cuando juega y hasta con silencios. Un niño callado y no expresivo, es un niño lastimado.

Necesidad de seguridad: la primera y más importante forma de satisfacer la necesidad de seguridad, es tener seguridad en uno mismo. No suplantar al niño en sus decisiones o tareas es imprescindible, pero nunca pensemos

que los pequeños pueden hacer las cosas perfectas -o tan bien como nosotros- desde el inicio de una nueva exigencia.

Necesidad de afecto: los niños tienen una percepción muy fina (probablemente superior al adulto) para distinguir si uno le quiere y acepta de verdad, o lo simula bajo emociones no sinceras. Como adulto maduro, hay que poseer una reserva inagotable de afecto, que permita dar sin esperar compensación directa, sin interés preestablecido.

Ejercicios de entrenamiento: ¿Por qué nuestros hijos se comportan así?



Solo necesita una hoja de papel y un lápiz.

Instrucciones: Debe observar atentamente al niño por una semana. Durante este tiempo deberá registrar en un papel el comportamiento del niño y las necesidades que podrían estar manifestándose. Entre los comportamientos que registre, no olvide identificar los horarios y rutinas que su niño cumple, los hábitos que tiene ya formados, el cómo responde a sus llamados y sus reacciones cuando usted lo regaña, etc. Intente buscar una explicación, desde el razonamiento del niño, de por qué se comporta así. Entre las necesidades, anote la forma en cómo usted ayuda a satisfacerlas. Una vez culminado el registro, haga una lectura crítica de las características de su hijo y de las formas en como usted colabora con su desarrollo.

Nota: El niño podría estar expresando necesidades o manifestando intereses personales por actividades o gustos que no hemos identificado aún, y que no se relacionan con los

hábitos y las normas que le hacemos cumplir para su edad. Identificar estas y conocer la manera en cómo movilizan el comportamiento, posibilitará comprender el sentido de sus acciones.

LA COMUNICACIÓN COMO ALIADA DE LOS MALOS TRATOS

La comunicación es el canal a través del cual se expresa el amor pero también la violencia. De ahí que sea **trascendental para una educación positiva revisar cómo nos comunicamos con nuestros hijos y reflexionar sobre las formas de hacer este proceso más efectivo.**

La forma en que el niño se comunica va a depender, en gran medida, de cómo nos hemos comunicados con él. Si nuestra comunicación ha sido agresiva, es muy probable que el menor se exprese de igual manera.

Es importante entonces que tengamos una comunicación sincera y abierta con el niño, donde todos expresemos nuestros sentimientos y escuchemos atentamente a los demás cuando se expresan.

En esta parte encontrará varios elementos necesarios para poder establecer una buena comunicación con nuestros hijos. Se describen habilidades exigidas como escuchar y animar a los niños a expresarse, comunicar adecuadamente críticas y qué hacer para que no surjan barreras en la comunicación, entre otras.

Esto significa que, para comunicarse bien, usted necesita:

- Habilidades para **escuchar**, para **observar** al niño y para **entender** sus mensajes.
- Habilidades para **expresar sus propias ideas y sentimientos** con el fin de que puedan ser comprendidos por los demás y que fortalezcan las relaciones entre ambas partes y no las perjudiquen.

¿Qué significa ser buen escucha, saber escuchar?

Requiere prestar oídos a las ideas y emociones fundamentales de los niños, aclarar las dudas para asegurarse de haber comprendido, y luego reformular lo escuchado con sus palabras. **Demanda que se entiendan las palabras y los sentimientos tanto de los hijos como de los padres, que se reflexione sobre ellos y no se enjuicie lo que se dice.**

¿Por qué es importante estar atento a la comunicación no verbal?

Además de las palabras que se pronuncian al hablar, se encuentran las expresiones no verbales (movimiento corporal, la postura, el contacto visual, la expresión física). Estos son elementos que revelan lo que se siente realmente.

Muchos padres cambiamos el comportamiento cuando hablamos con los hijos con el fin de que se expresen; pero algunos bloquean la comunicación al adoptar una actitud autoritaria o severa, o muestran falta de respeto por el niño haciendo muecas o poniendo su atención en otras actividades.

De la comunicación no verbal, debe prestarse atención a:

El tono de la voz: Hablar con un tono muy alto hace que el niño piense que la persona está enojada con él y prefiera no manifestar sus sentimientos, opiniones y preocupaciones, para evitar un regaño o castigo.

La expresión facial: Si usted luce aburrido, preocupado o enojado mientras el niño habla, este se detendrá.

El contacto visual: Si usted no mira al niño cuando habla con él, no se dará cuenta cuándo se siente angustiado o necesita consuelo.

Cómo acomodarse durante la comunicación: La ubicación más confortable para hablar es estar sentado en un ligero ángulo uno respecto del otro, y a una misma altura.

Distancia y contacto físico: Es importante que los hijos sientan que estamos cerca. Una palmada de aliento, una caricia, nos permite transmitirle que lo estamos atendiendo, que nos ponemos en su lugar.

La experiencia demuestra que las palabras, los abrazos, los gestos o cualquier otra forma que empleemos para comunicar afecto, son imprescindibles para que el niño lo experimente y lo crea realmente. Es posible que diciendo solamente “te quiero” el menor lo crea, pero hay padres que ni siquiera lo dicen, justificándose con el supuesto de que “el niño lo sabe”.

¿Cómo empezar una conversación?

Para incitar el comienzo de una conversación se podría decir: *“he visto que últimamente estás molesto con tu mamá, por lo tanto, pensé que sería una buena idea venir a hablar contigo...”* o *“estoy interesado en conocer cómo te va con tus amiguitos...”*.

Con frecuencia la mejor conversación se da cuando están juntos o compartiendo alguna actividad. Donde quiera que usted esté, **asegúrese de que tiene suficiente tiempo y tanta privacidad como sea posible para que la conversación ya comenzada no se vea interrumpida.**

¿Cómo terminar una conversación?

La forma en que usted termina una conversación es muy importante. **Cuando un niño ha hablado acerca de algo doloroso o que le preocupa, usted debe tratar de consolarlo y dejarle algo positivo, basado en lo que él o ella ha dicho, o lo que usted ha observado.** Esto sirve tanto

si el problema o la inquietud es directamente con usted, o si involucra a otra persona.

Termine con comentarios positivos y no deje al menor desanimado. A través del tiempo que estén juntos, y especialmente al final, enfatice las cualidades positivas del asunto (nuevos aprendizajes que trae esta experiencia, actitudes maduras asumidas, entre otros aspectos) para que ayude a levantar la autoestima y logre que se sienta valorado.

Al finalizar una conversación también es importante aclarar las soluciones a las que ha llegado y los nuevos consensos o reglas que se han creado. Después, es muy importante hacer un plan conjunto con el menor. Tal vez, tanto usted como él, tendrán algo que hacer. Aclare lo que va a pasar después de la conversación.

Principios fundamentales para una comunicación adecuada

1. Usar preguntas abiertas

Hacer preguntas es la forma correcta para ayudar al niño a relajarse y comunicarse libremente; pero no todos los tipos de preguntas tienen la misma utilidad, ni el mismo grado de efectividad.

Las preguntas y comentarios abiertos animan a expresar las ideas propias y a hablar sobre los sentimientos. No sugieren ninguna respuesta correcta o errónea y no pueden responderse con un “sí” o un “no”. Empiezan con “qué”,

“cuándo”, “dónde”, “cómo”, “quién”, y en menor medida “por qué”.

2. Usar un lenguaje simple y asequible a la edad

Palabras difíciles o largas, frases o ideas complicadas, confunden al niño. Trate de explicarle las cosas de manera que estén relacionadas con sus propias experiencias y aspectos de su vida cotidiana.

3. Estar seguro de que usted se hace entender

Si quiere estar seguro de que se hace entender no será suficiente con decir: “¿entiendes lo que te estoy diciendo?” o “¿te quedó claro?” porque esas son preguntas dirigidas. Los niños probablemente contestarán “sí”, incluso si no han entendido. En cambio, usted deberá preguntar si le gusta lo que le ha dicho, si tiene alguna pregunta al respecto o si necesita aclaración sobre algún punto de la conversación.

4. Dialogar

A veces los adultos hacen monólogos en vez de dialogar porque creen que los menores no tienen nada que enseñarles y que nunca van a tener la razón en algo. Estamos ante uno de los errores más frecuentes: creer que con un discurso puede cambiar a un niño.

Lo que ocurre casi siempre es que los hijos acaban por no escuchar o se escapan con evasivas. Por tanto, debemos dejar que nuestros hijos expliquen sus razones y sus maneras de pensar. Sólo dándole participación en la conversación comprenderemos sus comportamientos.

Barreras en la comunicación:

Criticar. Induce culpa y daña la autoestima del niño.

Amenazar. Genera miedo, sumisión, resentimiento y hostilidad. Enfatiza en el castigo.

Ordenar. No se escucha o considera la opinión del menor, impone autoridad.

Interrumpir, cambiar o rehusar hablar de un tema. Denota falta de respeto e interés hacia el niño.

5. Positivo-negativo-positivo

Trate siempre de transmitir estos mensajes críticos entre dos positivos; como si se tratara de hacer un sándwich, donde lo negativo esté en el medio. Es importante comenzar por la parte positiva del hecho, de los comportamientos o las características del niño; pasar luego a lo criticable o negativo; y terminar asegurando confianza en las posibilidades de solución del problema por el propio menor. Por ejemplo: *“Creo que es muy bueno que siempre te guste lucir bien y sé que sabes cuidar tu ropa, pero hoy no luces bien porque tu ropa está sucia y estrujada. Creo que tú puedes cambiarte y escoger algo que te favorezca y te haga lucir bien”*.

6. Ser empáticos o ponernos en el lugar del otro

Una de las cosas más desagradables que le puede pasar a una persona que está contando su problema, abriéndose, es que le ridiculicen o minimicen sus emociones o sentimientos. Los niños son especialmente sensibles a esto. Los adultos suelen pensar que los problemas de los pequeños no son importantes porque consideran que en la infancia no hay contrariedades. Sin embargo, esto no es así y sus problemas le pesan tanto a ellos como a nosotros los nuestros.

Ejercicios de entrenamiento

1. ¿Qué temas son difíciles de hablar con nuestros hijos?



Recomendamos usar una hoja de papel y un lápiz.

Instrucciones: Para este ejercicio debe responder a las siguientes interrogantes:

1. ¿Qué hace cuando su hijo trata de decirle algo?
2. ¿Qué temas le resultan difíciles de conversar con su hijo?
3. ¿Cuándo necesita regañar o disciplinar a su hijo cómo lo hace?
4. ¿Qué recursos de los mencionados anteriormente podría utilizar para comunicarse mejor con su hijo?

El desarrollo de este ejercicio le posibilitará conocer e identificar las principales dificultades que tiene o

experimenta cuando se comunica con sus hijos. Es una forma de valorar cuáles de los principios que explicamos, en el desarrollo de esta parte, podría poner en práctica para mejorar la comunicación con los niños.

2. Reuniones familiares

Se deben realizar cuando los niños son capaces de comprender explicaciones o razones, y de expresar sus pensamientos y emociones de manera más clara que en los primeros años de la infancia. Consiste en una reunión donde estarán presentes todos los miembros familiares que conviven en la casa. Todos y cada uno tienen la obligación de decir alguna preocupación, duda o problema que vivencie, aunque no se debe forzar a nadie. La duración óptima debe ser de aproximadamente media hora; pero no se debe terminar hasta que se obtenga solución y explicación a cada uno de los planteamientos.

Para que la reunión sea exitosa, los adultos deben velar porque se respete la opinión y los sentimientos del que está hablando, que no se critique a la otra persona. No olvide que los acuerdos que se tomen tienen que ser aceptados por todos. Se debe estimular y respetar la participación de los niños en todo momento de la reunión: desde que se acuerda esta, se plantean los problemas, y se generan posibles soluciones, hasta que se llega a acuerdos, y se vela por su cumplimiento. Incluso hay adultos que para tener presente siempre estos arreglos los ponen a la vista de todos, por ejemplo, en la puerta del refrigerador.

CONSEJOS PARA UNA EDUCACIÓN POSITIVA

A manera de cierre en este tema de la Educación Positiva son importantes algunos consejos:

1. Adecue sus expectativas, proponga al niño objetivos alcanzables

Es muy importante tener en cuenta las características de la etapa y del menor como individuo, independientemente de lo que hacen los demás a esa edad. Un niño al que se le exige por encima de sus posibilidades experimentará frustración y una opinión negativa sobre sí mismo. Lo anterior no quiere decir ausencias de exigencias, o ponerlas por debajo de sus posibilidades, esto último tampoco contribuye a su desarrollo.

2. No ordene. Negocie normas, reglas y límites

Los límites y las normas claras, guían y le muestran al niño lo que puede hacer y lo que no, le permiten aprender la noción de lo que es bueno y malo. A medida que el niño va creciendo hay normas que ya no nos sirven y debemos modificarlas. Imponer y ordenar solo consigue que no asimilen las normas, no las aprehendan, y que las cumplan por miedo; regulando estas el comportamiento del niño por un tiempo y trayendo como resultado conductas como mentir o realizar lo no permitido cuando están solos.

3. Establezca rutinas

Las rutinas son necesarias, le dan al niño seguridad y permiten saber qué es lo próximo que va a ocurrir. Somos los padres los que las construimos desde los primeros años de vida mediante la formación de los hábitos. Este orden le permite sentirse en un ambiente seguro, conocido y predecible; de lo contrario, se sentirá ansioso por saber que pasará a continuación.

4. No compare

Comparar suele producir el efecto contrario al que se busca, aunque se haga con la intención de que el niño cambie y se supere. Incluso las comparaciones positivas, que favorecen a nuestro niño, son poco convenientes; pudiendo estimular un espíritu competitivo, donde la posibilidad de no ganar o de defraudar a los padres despierte elevados niveles de ansiedad o angustia. Por otra parte, realzar las cualidades de otra persona puede dañar su autoestima y generarle inseguridad.

5. No limite ni sobreproteja

Es importante que los niños realicen tareas por sí solos y que enfrenten los problemas u obstáculos que se les presentan. Asigne a su hijo tareas y responsabilidades en la casa (acordes a su edad). Tienen que cometer sus propios errores y nosotros debemos estar para alertarlos, no para

suplantar sus decisiones. Privarlos de esta experiencia puede crear sentimientos de inseguridad y dependencia. Dejarles tomar algunas decisiones les proporciona la vivencia de que los tenemos en cuenta, que valoramos sus opiniones y que los respetamos.

6. Elogie, no critique

Es importante resaltar lo positivo y contenernos de decir juicios negativos sobre el niño. Esto no quiere decir que al pequeño no se le puede criticar algo de lo que hizo por temor a que se sienta mal, pero se deben evitar comentarios negativos que menoscaben la imagen de sí. Hacerle sentir al niño que es capaz de cumplir sus metas y que confiamos en sus posibilidades, constituye una muestra de amor que le da seguridad.

7. Escuche y dedique tiempo a su hijo

En ocasiones nos centramos tanto en nuestros problemas o en las obligaciones de la cotidianidad, que cuando los niños se acercan a comentarnos sus preocupaciones no les prestamos la suficiente atención. Démosles oportunidad de expresar sus sentimientos, brindémosles confianza y ayudémoslos a que encuentren sus propias soluciones. Para ello es primordial entender el problema del niño desde su percepción, su vivencia, poniéndonos en su lugar.

PARTE 3

APRENDIENDO A MANEJAR **SITUACIONES FAMILIARES ASOCIADAS A** **MALOS TRATOS**

Los temas que se presentan en esta parte son el resultado de investigaciones realizadas con padres, en las que se han referido situaciones frecuentes en la convivencia familiar, difíciles de manejar, que terminan muchas veces resolviéndose con el uso de la imposición y la violencia. No obstante, los consejos y alternativas que se ofrecen para enfrentarlas (siempre alejadas de los malos tratos), pueden extrapolarse a otras experiencias familiares. Por lo que

sugerimos la lectura reflexiva de lo que se expone a continuación.

FORMACIÓN DE HABITOS EN EL ESCOLAR

Es importante establecer los límites de tiempo para que nuestros hijos realicen sus actividades diarias (académicas, domésticas, recreativas), y ayudarlos a organizar su horario de vida. Lo anterior implica **explicarles a los niños con un lenguaje claro** (para no tener que repetirlo varias veces ni terminar gritándoles o castigándolos por incumplir con sus deberes) **cuáles son sus obligaciones y por qué se les plantean estas exigencias.**

Para formar un hábito, debe repetirse reiteradamente determinada acción, hasta que ésta se produzca naturalmente. Si queremos que aprendan una conducta compleja, podemos descomponerla en partes, ordenar estas partes por el grado de dificultad y reforzar – progresivamente– sus comportamientos cuando se acerquen a las metas deseadas. Por ejemplo: si queremos que nuestro hijo de 6 años colabore en la casa poniendo la mesa, al principio le pediremos que coloque el mantel y lo felicitaremos por realizarlo. Después de varios días, cuando ya lo haya aprendido, le pediremos que coloque el mantel y que lleve los cubiertos y lo felicitaremos de nuevo. Así sucesivamente, hasta conseguir el objetivo.

Las expectativas hacia el cumplimiento de los deberes por los niños, deben ser razonables y acordes a su edad. Pues a cada etapa del desarrollo le corresponden

determinadas conductas, logros y aprendizajes. El problema estaría cuando a los niños se les exige asumir conductas para las que todavía no se encuentran preparados o no se estimula su desarrollo exigiéndoles por debajo de sus posibilidades. A continuación, se referirán algunas sugerencias sobre cómo fomentar determinados hábitos necesarios.

Hábitos alimenticios

- Es importante desde pequeños ir creando en los niños una cultura alimentaria: por lo que se sugiere hablarles sobre los diferentes alimentos y sus propiedades, sus características y nutrientes.
- En las comidas mezcle diferentes alimentos buscando variedad de colores o tonalidades, de manera que la actividad de comer motive al niño. De ser posible involucre al niño en la tarea de preparar sus alimentos, sobre todo alimentos ligeros como refrescos, jugos, etc. Esto lo estimulará a disfrutar de la comida que él mismo contribuyó a preparar. No olvide elogiar este hecho cuando estén todos sentados a la mesa.
- Es muy importante establecer horarios precisos y lugares o ambientes agradables a la hora de ingerir los alimentos. Una alternativa podría ser sentarse todos a la mesa, en familia, para disfrutar de ese momento.
- En ocasiones los niños comienzan a chantajearnos con la comida, diciendo que no les gusta. Este momento suele convertirse en un drama familiar, donde todos buscamos soluciones para que el niño coma (les damos nosotros la comida, los castigamos, gritamos, etc.). Cuando comience a repetirse esta

conducta, habiéndonos cerciorado del buen estado de la comida que les ofrecemos y de que no hubo alimentos previos que pudieron saciarlo, se le debe retirar esta y no darle nada más hasta el próximo horario de alimentación. Aunque resulte difícil, debemos mostrar al niño que ese problema no nos angustia o descontrola; así aprenderá que esta no es la vía para llamar la atención o para conseguir otros propósitos.

Hábitos de sueño

- La cama no puede convertirse en un lugar de castigo, esto podría provocar rechazo hacia la cama y el horario del sueño. No jactarse en presencia de los menores de lo tarde que se acuestan o de lo poco que duermen.
- Tampoco debemos castigar al niño en cuartos oscuros, porque esto provoca miedo a dormir solo y en la oscuridad.
- No obligar al niño a hacer silencio o a caminar en puntas de pie porque alguien duerme. No obstante, el niño tiene que aprender a respetar el sueño de otros y a su vez debemos velar porque se respete el sueño del menor.
- Hacer del espacio donde duerme un lugar ventilado, agradable, y de las horas previas al sueño, momentos de tranquilidad.
- Ajustar los horarios de ir a la cama de manera que los niños puedan dormir todas las horas que necesiten.

Hábitos de estudio

- Es imprescindible que les hablemos a los niños de la escuela como una aspiración y un estímulo al crecimiento. Amenazar en este sentido, o hablar mal de maestros o auxiliares educativos, es crear en la mente infantil un futuro rechazo a la misma.
- Una buena opción es crear en casa un ambiente intelectualmente estimulante para nuestros hijos. Por ejemplo, procurando que existan libros, enciclopedias, periódicos, revistas... (desde el alcance de cada familia). Así mismo, es importante brindarle al niño los recursos básicos para desempeñarse en la escuela (uniformes, libros, lápices, etc.).
- Debemos conversar sobre los intereses académicos de nuestros hijos, sus gustos por las asignaturas y las actividades que se desarrollan en la escuela. De igual manera debemos conversar con ellos de las tareas docentes, para tener mayor dominio de las posibles dudas que puedan tener y satisfacer así su interés intelectual. Apoyarlos, supervisarlos en la realización de las tareas, así como establecer un horario y espacio para ello dentro de la dinámica familiar.
- Desarrollar con nuestros hijos actividades recreativas con valor cultural y que apoyen su aprendizaje, tales como visitas a zoológicos, museos, lugares históricos u otras.
- Los problemas que surjan entre maestros y padres deben ser resueltos a solas, de manera que no se dé nunca la razón al niño delante del maestro, pues esto implicaría graves consecuencias en cuanto a la autoridad y el respeto a esta figura.

QUÉ HACER ANTE LAS PERRETAS

Este puede ser un momento desesperante para nosotros, sobre todo después de haber intentado calmar al niño sin que sean efectivas nuestras acciones. ¿Qué alternativas nos quedan? ¿Qué acciones pudieran ser importantes en este sentido?:

- Como padres debemos conocer que las perretas constituyen un llamado de atención del niño, o su imposición. IGNORAR es la palabra clave. No debemos responder con ira, ni ceder a sus deseos; sino mantenernos firmes y serenos. Ceder a sus deseos significará que cada vez que quiera conseguir algo, dará una perreta para lograr sus fines.
- Ponernos furiosos, sacudir al niño o pegarle durante la perreta, lo irritará más. Si nos mantenemos tranquilos, es posible que el niño busque una salida airosa para él y pida algo más probable de obtener, que lo que produjo la perreta.
- No debemos encerrar ni dejar solo al niño durante una perreta, la irritación puede llevarlo a asumir conductas de riesgo; debemos mantenernos cerca, en silencio, sin gritar, lo más calmados posible. Posterior a la perreta podemos hablar con ellos de lo sucedido.

QUÉ HACER CON LA RIVALIDAD ENTRE HERMANOS

El nacimiento del nuevo hermanito puede ser un momento de crisis, que exige por un lado atenciones, cuidados para el nuevo bebé y la mamá y, por otro, puede ser

motivo de estrés, tensión, irritabilidad, si nuestro niño en edad escolar no ha procesado este evento de la manera adecuada. ¿Cómo evitar que se traduzca la llegada del nuevo hermanito en gritos y maltratos para el menor?

- El niño puede interpretar el cuidado de un recién nacido como que han dejado de quererlo o que ya no lo atienden, por lo que debemos hacerle sentir que es un miembro importante en la familia. Es vital identificar los reclamos de atención que pueden hacer y no responder a estos con agresividad sino con afecto.
- Debemos conversar desde temprano sobre el bebé que está por nacer y enseñarle que él también puede hablarle.
- Hacerlo participar en los preparativos (que ayude a ordenar la ropita, que haga dibujos para adornar el cuarto, por ejemplo), y una vez que haya nacido el nuevo hermanito, darle tareas reforzando el valor de su ayuda con argumentos como: eres más grande y sabes muchas cosas.

Cuando ya los hermanos son mayores y existe rivalidad entre ellos, es importante:

- No gritar ni mostrarnos alterados. Nuestras formas de resolver conflictos serán imitadas por los más pequeños.
- A la hora de aplicar una sanción debemos tener en cuenta la edad de cada uno y los motivos que los llevaron a discutir.
- Es difícil identificar al niño que comenzó la discusión (por lo general se culpan mutuamente), así que la mejor alternativa es aplicar la misma sanción para ambos hermanos.

- No debemos culpabilizar o reprochar al hermano mayor porque aumentaría así, los celos que puedan existir entre estos.
- Debemos propiciar actividades en la casa, donde los hermanos tengan que trabajar de conjunto, compartir, enseñándolos a ser solidarios.

CONFLICTOS EN LAS RELACIONES DE PAREJA. EL DIVORCIO

En todas las relaciones de pareja existen conflictos que debemos resolver y muchas veces los métodos o las formas escogidas llevan a gritar o discutir, sin darnos cuenta que nuestros hijos pueden estar presentes. Un ambiente de hostilidad y conflicto entre los adultos, puede generar malestar y estados emocionales negativos (tristeza, apatía, preocupación, agresividad) en el niño.

Es normal que el divorcio de los padres cause desajustes en los hijos, ya que la separación no es situación que implique solamente a los adultos. No tener en cuenta a los hijos, o utilizarlos de forma interesada, es un error que acarrea malas consecuencias; pues **el divorcio constituye un proceso de duelo (o nuevo acomodo) para los niños**, que debe durar aproximadamente unos 2 o 3 meses, pero en dependencia del manejo que hagan los padres este se prolongará, o no.

Situaciones a evitar en el divorcio:

- Los padres no se hablan y el niño se convierte en el intermediario.
- Los padres hablan mal uno del otro, creándole al niño un conflicto de lealtad, pues él los quiere a los dos.
- Se obliga al niño a elegir a quién quiere más.
- Se traslada el malestar, la ira o la frustración a la relación con el niño.

A continuación, se brindan algunas sugerencias y principios básicos para que este proceso sea lo menos doloroso posible para los niños:

- Las discusiones no deben ser en presencia del menor, ni en momentos que pueda escucharlas. Debemos evitar hablar mal del otro, culpar al otro de la ruptura, criticarlo, etc. Los conflictos entre adultos deben resolverse entre adultos, sin implicar a los hijos. Por más resentimiento que uno le tenga a la pareja, no se debe maltratar su figura delante del menor.
- Ponernos de acuerdo entre los padres sobre cómo le vamos a explicar al niño la separación, qué se va a decir; para que en el momento de comunicárselo no haya contradicciones. Se debe comunicar la decisión tomada, por ambos padres, ya que este es un momento muy importante. El menor necesita tener el apoyo de ambas figuras y su respaldo.
- Si el niño es pequeño le es difícil comprender por qué su papá y su mamá han decidido separarse.

Explicaciones muy profundas y complejas pueden aumentar aún más su confusión. En estos casos, lo mejor es darle explicaciones sencillas, hasta donde mande su inquietud.

- Es sumamente importante que el menor sepa que como padres lo seguiremos queriendo igual, que el cariño hacia él no ha cambiado en nada.
- No utilizar al niño como campo de batalla. Si lo manipulamos a nuestro antojo solo conseguiremos que salga dañado.
- No hacer grandes modificaciones en la rutina diaria del niño, para que sea más fácil la adaptación a la nueva situación y ésta sea menos desestabilizadora emocionalmente.
- Como es un proceso de duelo para el niño (porque en la mayoría de los casos el padre no vivirá con él), puede haber rabias, culpas o quizás fantasías. Por lo tanto, es importante conversar sobre el tema y que no se convierta en tabú. Siempre explicar, aclarar y demostrar que no es culpa del niño ni de ninguno de los padres y así eliminar cualquier tipo de duda o sentimiento de culpa hacia una de las partes o hacia sí mismo.
- Aclarar cuáles van a ser los cambios que se producirán y cómo se desarrollará la cotidianidad a partir de ahora. Por ejemplo: que días lo vendrá a ver papá, etc. Precisar estos detalles puede evitar que se sienta confundido. El conocimiento sobre qué pasará, disminuirá sus ansiedades y le dará seguridad.
- También conviene señalarles que otros niños (del aula o vecinos) están en igual situación, para que no se sientan una oveja negra entre los demás pequeños.

USO DEL CASTIGO

Un uso adecuado del castigo implica que debe ser en contadas ocasiones y demostrando siempre que su aplicación es la justa consecuencia de las malas acciones del menor.

Para que tenga algún efecto, el castigo debe ser comprensible, rápido y adecuado. Debe ser aplicado **en un tiempo cercano al hecho** para que ellos puedan

asociar el acto y la consecuencia; no debe proponerse su aplicación “*para el fin de semana*”, “*cuando llegue su papá*” o cosas así. **Debe tener una conexión con el acto que quiere eliminarse** y sus consecuencias. Por ejemplo, para un niño que no quiere comer y tira los alimentos al piso, el castigo no puede ser golpes, gritos, o no salir a jugar; simplemente se suprime esta comida y “no hay más comida” hasta la próxima ocasión; bajo ningún concepto se le dará otra comida.

Principios para aplicar un castigo:

No castigar para descargar nuestro malestar

No castigar si nos vamos a sentir culpables después.

La justeza de un castigo parte de la percepción y aceptación por el niño de que merece el castigo. Esa aceptación tiene que partir del conocimiento de la norma y del análisis personal de lo inapropiado de su conducta.

Reglas prácticas para aplicar el castigo:

1. Educar con el mínimo de castigos. No temer a la reputación de ser suaves; cuanto menos castigemos, tanto más fuerte somos.
2. Informar al niño y acordar con anterioridad las conductas inadecuadas y posibles sanciones.
3. Debe ser aplicado por poco tiempo (2 minutos por cada año del niño).
4. No regañar o gritar con actitud vengativa, cuando se imponga el castigo.
5. No aceptar excusas o pretextos por parte del niño.
6. Cuando el niño es mayor, el castigo debe ser un contrato conductual (una negociación), puesto que ayuda a desarrollar habilidades de autocontrol.
7. No acostumbrar a nuestros hijos al castigo habitual porque pierde su efecto.
8. El castigo nunca es el tratamiento definitivo. Junto con el castigo debemos ofrecer siempre una solución constructiva y positiva.
9. No usar JAMÁS castigos humillantes o físicamente dolorosos como quitarle la ropa al niño, arrodillarlo, pararlo por largas horas, etc.
10. Valorar que ignorar una mala conducta, puede extinguirla mucho mejor que el castigo.
11. No desacreditar la autoridad de otro familiar que imponga el castigo.

Una técnica para disciplinar como alternativa al castigo 1-2-3 “Tiempo fuera”

Se usa cuando el menor está haciendo algo que no deseamos o que queremos pare de hacer; como, por ejemplo: discutir, gritar, retar, dar perretas. Sirve como señal de aviso para que los niños paren de hacer actos indeseables y, si no dejan de hacerlo, se les aplica una sanción.

Para usar esta técnica se procede de la forma siguiente:

Cuando el niño está haciendo eso que no deseamos que haga y que queremos parar se le dice: “va 1”, a la vez que con los dedos de la mano le mostramos uno. Si no para, al pasar unos segundos se le dice: “van 2” y se señala con los dedos. Si continua, se le dice: “van 3, toma X minutos”. Esto significa que al niño se le dieron tres señales y tuvo oportunidades para arreglarse, si no lo hizo tiene que estar entonces cierta cantidad de minutos de “tiempo fuera” o “fuera de juego”; o sea, debe interrumpir lo que está haciendo e irse a un lugar determinado.

Algunos principios para su aplicación:

- Debemos informarle primero al niño en qué consiste la técnica para que entienda qué debe hacerse.
- Buscar un lugar bien iluminado, con ventilación y aislado, de modo que no pueda ver la televisión y no se comunique con otros miembros de la familia.

- Debemos quitar los juguetes, los libros, los alimentos, así como otros entretenimientos. La palabra clave es aburrir, no castigar.
- Cuando le informemos al niño que tiene que estar en tiempo fuera, debemos hacerlo con calma, prontitud y sin mostrar la menor emoción. Explicarle porqué se le está mandando al tiempo fuera y cuánto debe permanecer en él.
- El tiempo fuera de juego debe durar tantos minutos como edad tenga el menor: Si tiene 5 años, le corresponden cinco minutos; si tienen diez, diez minutos. Si considera que el tiempo debe ser mayor puede aumentarlo, pero nunca exceder de dos minutos por cada año del niño. O sea, un niño de cuatro años no más de 8 minutos.
- Si el niño se resiste hay que tomarlo del brazo con suavidad, pero con determinación y acompañarlo al lugar seleccionado de antemano. Importante que mantengamos la calma y no discutamos.
- Usar el reloj para saber cuándo ha concluido el tiempo fuera.
- Si el niño abandona el lugar antes de lo estipulado, se le informa que debe comenzar de nuevo porque abandonó el lugar antes de concluir el tiempo requerido.
- No dar explicaciones durante el conteo, solo le cuenta 1-2-3 porque de seguir debatiendo y explicando los motivos del no hacer, se termina en una cadena sin fin, o lo que se llama “el síndrome hablar – persuadir – discutir – gritar – golpear”.
- Si la conducta no deseable es muy negativa y no deseamos darle oportunidad para que la repita, se puede ir directamente al 3. Nunca dividir los puntos (11/2, 21/2) ya que permite que el niño esté más

tiempo realizando una conducta inadecuada y está dando a entender que le tenemos pena o que no estamos convencidos de nuestra decisión.

- Siempre que se llega a 3 tiene que cumplirse el tiempo fuera, pues de no hacerlo se pierde autoridad y control sobre la situación, el respeto y la credibilidad del niño.
- Después que el niño regresa del tiempo fuera es incorrecto seguirlo regañando o reprocharle por lo que hizo.
- El tiempo llorando no cuenta dentro del tiempo fuera. Si el menor está dando una perreta, se le comunica que cuando termine es que comienza el tiempo fuera. Se espera con mucha calma, sin alterarnos o gritar, y cuando termine se le dice: “a partir de ahora son tantos minutos”.
- No utilizar la técnica constantemente, pues si se abusa del empleo de este método puede llegar un momento que se hace muy común y habitual, se pierde el efecto para el menor.

MENSAJES FINALES

Desde el comienzo de esta guía hemos reflexionado sobre la importancia de conocer qué piensan y sienten nuestros niños cuando los educamos. Brindamos ahora la posibilidad de aprender, a modo de resumen, los contenidos antes abordados; pero en esta ocasión desde 15 consejos para una educación positiva y sin malos tratos que nos dan nuestros hijos. Recuerde que más allá de estas sugerencias, si queremos profundizar podemos buscar ayuda profesional.

Finalmente esperamos que hayan sido de utilidad todos los conocimientos que ofrecemos. No olvide que la educación sin malos tratos parte de conocer a su hijo, escucharlo y comprenderlo como ser único, que necesita aprender a enfrentar con responsabilidad sus deberes. Como última recomendación, puede escribir estos 15 consejos en un papel y ponerlos en un lugar que pueda ver con mucha frecuencia, para que siempre los tenga en cuenta y así pueda ir recordando los contenidos que ha incorporado con la lectura de esta guía.

15 Consejos que dan nuestros hijos



1. No respondas a mis perretas de manera agresiva. A veces solo quiero llamar tu atención, ponerte a prueba para saber cuánto caso me haces y cuanto me quieres.
2. Si en lugar de mandarme a que haga algo, me lo sugieres, lo haré más de prisa.
3. No me cambies constantemente de idea respecto a lo que quieres que haga. Decídetes de una vez y no cambies de opinión.

4. Cumple tus promesas para bien y para mal. Si prometes una recompensa, dámela sin falta. Si prometes un castigo, también dámelo sin falta.
5. No me compares con otra persona. Si me haces pasar por mejor, eso le dolerá a alguien. Si me haces pasar por más torpe, entonces es a mí a quien harás daño.
6. Deja que haga yo todo lo que pueda. Así voy aprendiendo. Si tú me lo haces todo, nunca podré hacer nada por mí mismo.
7. No me corrijas delante de los demás, puedes hacerme pasar vergüenza. Espera a que no haya nadie alrededor para decirme cómo puedo mejorar.
8. No me grites. Eso me hace gritar también y no quiero convertirme en una persona gritona.
9. No digas mentiras delante de mí, ni me pidas que mienta para ayudarte. Cuando te equivoques en algo, admítelo. No estropeará mi opinión de ti. Así será más fácil para mí reconocer cuando yo me equivoco.
10. No me digas que no debo hacer esto, si puedes agregar: pero puedes hacer esto otro.
11. No interrumpas mis juegos o actividades sin antes avisarme, porque eso me molesta mucho y demuestra poco respeto por mi tiempo y espacio.
12. No uses sarcasmo sobre las cosas que no puedo hacer o hago mal, solo ríete conmigo para que aprenda.
13. No me sermonees; si lo haces, me aburres porque no entiendo lo que dices.
14. Dame la oportunidad de negociar las normas que debo cumplir, así tendré responsabilidad para cumplirlas.
15. Si me escuchas cuando quiero decirte algo, sin imponer tus ideas o valoraciones, podrás comprender por qué hago las cosas que no te gustan.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bowlby, J. (1969). *El vínculo afectivo*. Buenos Aires: Paidós.
- Comisión Europea (2013). Recomendación (2013)/112 sobre la prevención de la pobreza y promoción del bienestar de los niños. Estrasburgo: Consejo de Europa.
- Consejo de Europa (2006). Recomendación Rec (2006)19 del Comité de Ministros a los Estados Miembros sobre políticas de apoyo a la parentalidad positiva. Estrasburgo: Consejo de Europa. Extraído de: <http://www.msssi.gob.es/ssi/familiasInfancia/parentalidadPos2012/docs/informeRecomendacion.pdf>
- Consejo Estatal de ONG de Acción Social (2014). *Plan Estratégico de Sector de acción social*. Madrid: Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad centro de publicaciones. Extraído de: <https://www.msssi.gob.es/ssi/familiasInfancia/ongVoluntariado/docs/Plan-Estrategico-TS.pdf>
- Espinosa, M. A., y Ochaíta, E. (1997). Children's participation in family and school life: A psychological and development approach. *The International Journal of Children's Right*, 5, 279-297.
- Espinosa, M. A., y Ochaíta, E. (2000). Necesidades infantiles y adolescentes y maltrato. *Psykhé*, 9(2), 3-15.
- Hidalgo, V., Menéndez, S., Sánchez, J., Lorence, B., y Jiménez, L. (2009). La intervención con familias en situación de riesgo psicosocial. Aportaciones desde

- un enfoque psicoeducativo. *Apuntes de Psicología*, 27(2-3), 413-426.
- López, F. (1995). Necesidades de la infancia y protección infantil. Vol. 1 y 2. Madrid: Ministerio de Asuntos.
- Maslow, A. (1975). *Motivación y personalidad*. Barcelona: Sagitario.
- Ochaíta, E., y Espinosa, M. A. (2001). Need of children and adolescents as a basis for the justification of their right. *The International Journal of Children's Right*, 9, 313-337.
- Palacios, J., y Rodrigo, M. J. (1998). La familia como contexto de desarrollo humano. En M. J. Rodrigo y J. Palacios (Eds.), *Familia y desarrollo humano* (pp. 25-44). Madrid: Alianza Editorial.
- Rodrigo, M. J., Cabrera, E., Martín, J. C., y Máiquez, M. L. (2009). Las competencias parentales en contextos de riesgo psicosocial. *Intervención Psicosocial: Revista sobre Igualdad y Calidad de Vida*, 18(2), 113-120.
- Rodrigo, M. J., Máiquez, M. L., Martín, J. C., y Byrne, S. (2008). *Preservación familiar. Un enfoque positivo para la intervención con familias*. Madrid: Pirámide.