

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF)

BEATRIZ LONDOÑO SOTO

Directora general

BLANCA LUZ HOYOS HENAO

Directora técnica

AIDA VILLAMIL BARRIOS

Subdirectora de lineamientos y estándares

Sociedad Colombiana de Pediatría (SCP)

JUAN FERNANDO GÓMEZ RAMÍREZ

Presidente

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar
Sociedad Colombiana de Pediatría

El arte de criar hijos con amor



GRUPO COORDINADOR DEL PROYECTO

Pilar Arrázola García (ICBF) ♦ Miguel Barrios Acosta (Universidad Nacional de Colombia)
María Francisca Concha (ICBF) ♦ Ernesto Durán Strauch (Universidad Nacional
de Colombia) ♦ Carmen Escallón Góngora (Universidad de Cartagena) ♦ Nubia Farias García
(Universidad Nacional de Colombia) ♦ Juan Fernando Gómez Ramírez (SCP)
Francisco Javier Leal Quevedo (Universidad del Rosario) ♦ Álvaro Posada Díaz
(Universidad de Antioquia)

COMITÉ TÉCNICO PEDAGÓGICO

Doris Alicia Acosta Espinosa (ICBF) ♦ Édgar Contreras Diago (ICBF) ♦ Jackeline Mejía
Aparicio (ICBF) ♦ Francisco Javier Leal Quevedo (SCP)

GRUPO DE AUTORES DE LAS GUÍAS

Doris Alicia Acosta Espinosa ♦ Adriana Alzate Burgos ♦ Miguel Barrios Acosta
Édgar Contreras Diago ♦ Ana Cecilia Correa Hernández ♦ Marta Lilliam Correa Hernández
Yamilé Díaz de Correa ♦ Ernesto Durán Strauch ♦ Carmen Escallón Góngora
Nubia Farias García ♦ Yolanda Giraldo Giraldo ♦ Juan Fernando Gómez Ramírez
Luz Elena Gómez Londoño ♦ Francisco Javier Leal Quevedo ♦ Jackeline Mejía Aparicio
Gloria Montoya Gutiérrez ♦ María Cristina Noreña Velásquez ♦ Gloria Orozco Gómez
Marco Ortega Barreto ♦ Diana Palacio Posada ♦ Álvaro Posada Díaz
María Piedad Puerta de Klinkert ♦ Humberto Ramírez Gómez
Olga Francisca Salazar Blanco ♦ Olga Lilliana Suárez Díaz ♦ Adriana Uribe Echeverry
Beatriz Uribe Echeverry ♦ Vladimir Zapata Villegas ♦ Liliana Zuliani Arango

Coordinación editorial

Oficina de comunicaciones y atención al ciudadano

Ilustraciones

Carlos Manuel Díaz Consuegra

Diseño y diagramación

Ángela Lucía Vargas / Cerec

Primera edición

Bogotá, mayo de 2006

ISBN 958-623-070-8

Impresión

Imprenta Nacional de Colombia

Índice

Presentación	7
Metología de las guías <i>El arte de criar hijos con amor</i>	9
1 Todos los niños y niñas tenemos derechos	11
2 <i>Paternal</i> es amor y presencia masculina en la vida familiar	17
3 El buen trato	23
4 Vivir en familia	29
5 Acompáñame a crecer	35
6 La vida es un juego	45
7 La disciplina con amor	51

6	El arte de criar hijos con amor	
8	Educación de la sexualidad	59
9	Lo que debemos saber acerca de la seguridad de los niños y las niñas	67
10	Crisis familiares y resolución de conflictos	73

Presentación

La crianza es el proceso de educar y orientar a niños y jóvenes en la aventura de la vida, para que avancen armoniosamente en su crecimiento y desarrollo. Se trata del acompañamiento inteligente y afectuoso por parte de los padres y de los adultos significativos en la vida del niño, fundamentado en el cariño, la tradición cultural, el sentido común y en algunos conocimientos científicos.

Tener esta responsabilidad de ayudarles a los hijos a crecer despierta con frecuencia ansiedades y tensiones en los padres. Nos enfrentamos a momentos difíciles con nuestros niños y niñas en su recorrido hacia la autodeterminación, y es necesario aproximarnos a ellos de manera asertiva, para que el diálogo, el ejemplo y el ejercicio de una autoridad serena y firme les permitan entender que la adquisición de su autonomía es un proceso gradual en el cual hay límites.

Reconocemos que no existen reglas inamovibles para la crianza. No obstante, en esos momentos de angustia o frustración, en los que nos falta claridad sobre el mejor camino a seguir y tememos equivocarnos, una información o un consejo oportuno pueden ser de gran utilidad.

*Es en este espíritu que el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) y la Sociedad Colombiana de Pediatría se han aliado para la elaboración de las guías **El arte de criar hijos con amor**, que hoy ponemos a su disposición. Nuestra intención es que este material sirva de apoyo a las familias y facilite la reflexión sobre sus propios conceptos y formas de relacionarse a diario, sin pretender la promoción de un único patrón de crianza. Buscamos un diálogo entre el saber de los padres y el conocimiento de los*

expertos, para que las familias tengan así la oportunidad de escoger lo mejor para sus hijos y de entender que existen alternativas y posibilidades de reparar sus relaciones cuando sus prácticas han dificultado un encuentro positivo y fraterno entre sus miembros.

Se recoge en estas guías el trabajo de numerosos profesionales del país y del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, quienes desde hace dos años vienen estudiando la materia en búsqueda de herramientas para construir una patria mejor, donde se promuevan las habilidades y capacidades de cada uno de nuestras niñas y niños. A ellos un agradecimiento especial por compartir las conclusiones de su investigación con las familias colombianas que diariamente deben asumir este reto.

BEATRIZ LONDOÑO SOTO

Directora

***Instituto Colombiano
de Bienestar Familiar***

JUAN FERNANDO GÓMEZ

Presidente

***Sociedad Colombiana
de Pediatría***

Metodología de las guías

El arte de criar hijos con amor

Estas guías están hechas para la reflexión personal, así como para compartir con la familia o con grupos de trabajo. Fueron construidas basándose en el **diálogo de saberes**. Esta metodología de enseñanza permite a través del diálogo compartir experiencias de vida. De esta manera, se invita a los lectores a reflexionar sobre las costumbres cotidianas en la crianza para así proponer y motivar cambios y lograr un mejor bienestar de nuestras niñas, niños, jóvenes y padres.

El material que presentamos a continuación está estructurado de la siguiente manera:

- ◆ **Reflexionemos y compartamos.** En esta parte se encuentran historias, testimonios y cuentos que buscan sensibilizar al lector. A continuación encontrará preguntas relacionadas con la historia, que se pueden utilizar como punto de partida para el diálogo en grupo o para la reflexión personal.
- ◆ **Consultemos y debatamos.** Esta sección da herramientas técnicas, científicas y pedagógicas sobre pautas y prácticas de crianza que le permitirán al lector buscar nuevas alternativas para mejorar sus relaciones familiares.
- ◆ **Comprometámonos y evaluemos.** Este es el espacio para que cada lector analice y se proponga acciones concretas con el fin de mejorar sus prácticas cotidianas de crianza en su ambiente familiar y para que asuma responsabilidades y compromisos consigo mismo y con los demás.

Todos los niños y niñas tenemos derechos

Quando sea grande

«¿Qué vas a ser cuando seas grande?», me pregunta todo el mundo. Y aparte de contestarles, «Astrónomo», tengo ganas de agregar otra verdad: «Cuando sea grande voy a tratar de no olvidarme de que una vez fui chico».

Recuerdo que cuando aún concurría al jardín infantil mi tía Ana me contó un cuento de gigantes. Después me mostró una lámina en la que aparecían tres y me dijo: «Los gigantes sólo existen en los libros de cuentos. ¡No es cierto!»—grité. ¡El mundo está lleno de gigantes! ¡Para los niños como yo, todas las personas mayores son gigantes!

A mi papá le llego hasta las rodillas. Tiene que alzarme a upa para que yo pueda ver el color de sus ojos... Mi mamá se agacha para que yo le dé un beso en la mejilla... En un zapato de mi abuelo me caben los dos pies... ¡Y todavía sobra lugar para los de mi hermanita!

Además, vivo en una casa hecha para gigantes: si me paro junto a la mesa de la sala, la tabla me tapa la nariz... Para sentarme en una silla de le cocine debo treparme como un mono, y una vez sentado, necesito dos almohadones debajo de la cola para comer cómodamente.

No puedo encender la luz en ningún cuarto, porque no alcanzo los interruptores. Ni siquiera puedo tocar el timbre de entrada. Y por más que me ponga de puntillas, no veo mi cara en el espejo del baño!

Por eso, ¡cómo me gusta cuando mi papá me lleva montado sobre sus hombros! ¡Hasta puedo arrancar ramitas de los árboles con solo estirar el brazo!

Por eso, ¡cómo me gustaba ir al jardín infantil! Allí hay mesas, sillas, armarios, contruidos especialmente para los niños. Las mesas son «mesitas»; las sillas son «sillitas»; los armarios son «armaritos»...

¡Hasta los cubiertos son pequeños y mis manos pueden manejarlos fácilmente!

También hay una casita edificada de acuerdo con nuestro tamaño. Si me subo a un banco, ¡puedo tocar el techo!



Si, Ya sé que también yo voy a ser un gigante: cuando crezca. ¡Pero falta tanto tiempo! Entre tanto, quiero que las personas mayores se den cuenta de que hoy soy chico, chiquito, chiquitito. ¡Chico, chiquito, chiquitito, en un mundo tan grande! De gigantes. Hecho por gigantes. Y para gigantes.

Adaptado de *Elsa Bornerman*

Reflexionemos y compartamos



- ♦ ¿Conocen ustedes los principales derechos de niños y jóvenes?
- ♦ ¿Qué harían si saben del caso de un niño a quien no se le respetan sus derechos?
- ♦ Si volvieran a ser niños, ¿cómo lucharían por hacer respetar sus derechos?

Consultemos y debatamos

Desde el comienzo de su vida, los niños tienen derechos y, también, responsabilidades y deberes, como ser solidarios con su familia, con su comunidad y con su país.

Los padres y adultos responsables tenemos el deber, ante la sociedad y el Estado, de **cuidar, orientar y educar a los hijos**, respetando sus derechos. La **crianza con amor** es una oportunidad para brindarles y hacerles valer debidamente sus derechos.

Tengamos en cuenta que los derechos son los mismos para todos los niños y niñas del mundo, desde que nacen hasta cumplir los dieciocho años, y en Colombia están incorporados en el artículo 44 de la Constitución.

Allí se dice, con total claridad, que: Los derechos de los niños priman sobre los derechos de los demás.

Empecemos por el **derecho a la vida**, que no sólo se debe entender como existir, sino, además, debe ser el reconocimiento y respeto del niño como un ser con valores propios, que para vivir requiere de unas condiciones físicas, afectivas y sociales aptas para su desarrollo.

Los niños tienen **derecho a la salud, a la seguridad social y a la alimentación**. Los padres son los responsables de mantenerlos afiliados a un sistema como el plan obligatorio de salud (POS EPS) o al Sisbén; de llevarlos por lo menos dos veces al año a controles de salud general, visual, auditiva y odontológica; y de suministrarles una buena alimentación de acuerdo con su

proceso de crecimiento. Tienen derecho a recibir atención oportuna y calificada cuando tengan problemas de salud.

Los niños tienen derecho a una identidad. Por tanto, los padres deben decidir lo más pronto su nombre y registrarlos en la notaría, antes de que cumplan un mes de edad. Los **nombres y apellidos** le permiten al niño saberse distinto de los demás, vincularse con la familia, existir ante el Estado, tener identidad como ciudadano y reclamar sus derechos.

Tienen derecho a crecer bajo el cuidado y responsabilidad de su familia, y a mantener contacto con ambos padres, abuelos y familiares, así no vivan juntos, ya que una de las principales necesidades de los niños es el afecto de sus padres y del resto de los familiares y amigos cercanos.

La crianza de los niños es muy gratificante, ya que nos enriquece y fortalece como personas. Por tanto, es un deber, así no tengamos hijos propios.

Todos los niños, sin excepción, tienen derecho a la educación, es decir, a desarrollarse plenamente, asistiendo a un centro educativo adonde aprendan, adquieran e intercambien conocimientos y se socialicen. En consecuencia, es un deber de los padres, de los adultos responsables y del estado facilitarles este acceso.

Tienen derecho a descansar, al esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad, que les permitan divertirse y formarse sanamente, integrarse y compartir con amigos, conocer el mundo y la riqueza cultural de nuestro país y de sus diferentes regiones. El juego les ayuda a aprender las reglas para vivir en sociedad. Respetar este derecho hace la vida mucho más agradable a todos, niños y adultos.

Tienen derecho a expresar sus opiniones y a que estas sean tenidas en cuenta, tanto en casa como en el centro educativo o en la comunidad donde viven. Si son amados y escuchados aprenderán a amar y a escuchar; si son tolerados a tolerar; si son respetados a respetar; si los deberes de la familia y la sociedad para con ellos se cumplen, aprenderán a cumplir los suyos.



Los niños tienen derecho a equivocarse y a aprender de sus errores. Los adultos debemos tener paciencia cuando se equivoquen.

Tienen derecho a ser protegidos contra el abuso físico, mental o sexual, del descuido o trato negligente, del maltrato o toda forma de explotación, de trabajos peligrosos, del uso ilícito de drogas, el secuestro, la trata o venta de niños. Igualmente, debemos velar para que no sean víctimas del conflicto armado. Es deber de los padres y adultos rodearlos de amor y cuidado.

Muchos niños pueden estar expuestos al abuso sexual. Por tanto, es necesario que estén bien informados y conozcan las maneras de prevenirlo y enfrentarlo; para ello debemos conversar con ellos acerca de los riesgos y las alternativas que existen, utilizando un lenguaje claro y sencillo. Cualquier caso de abuso sexual debe ser reportado a la línea gratuita del ICBF 01 8000 91 80 80.

Con los niños debe hablarse sobre las diferentes clases de violencia, ilustrarlos sobre ellas, pero no tienen por qué sufrir sus consecuencias ni en la casa ni en el centro educativo ni en la vida social. Los golpes y los gritos generan en ellos temores y sentimientos negativos y los hacen seres más violentos. Lo mismo sucede si los ignoramos, no les hablamos y no les manifestarles nuestro afecto, lo cual constituye una forma silenciosa de maltrato. Agredirlos física o verbalmente es violar sus derechos y está castigado por las leyes.

Los niños, en especial los que han sido desplazados o quienes han sido víctimas del conflicto armado, tienen derecho a la protección. A nuestros hijos debemos darles ejemplo de solidaridad y tolerancia, interesándonos en ayudarles y colaborando en las campañas que se hacen para su beneficio.

Los niños no tienen por qué trabajar. Si lo hacen están siendo explotados económicamente, lo cual interfiere con su derecho a la educación y con su desarrollo, les causa problemas en su salud física y mental, los expone a peligros para los que no están preparados y les quita oportunidades ante los demás niños.

Recordemos que existe una responsabilidad compartida entre la familia, la sociedad, el Estado y el gobierno para que se respeten los derechos de todos los niños, en todo tiempo y lugar. Si los padres no pueden o no quieren garantizar los derechos de sus hijos la comunidad y las instituciones tienen la responsabilidad de ayudar a esa familia.

Los niños tienen **derecho a conocer todos sus derechos**. La familia y el centro educativo deben informarles sobre ellos y darles ejemplo permanente del respeto por los mismos.

Recordemos lo que dice José Martí: *"Los niños son la esperanza del mundo y con cada generación la humanidad pierde una oportunidad de enderezar el mundo si no se ponen en práctica los derechos de la niñez".*

Comprometámonos y evaluemos

- ◆ Conozcamos y defendamos los derechos de los niños y velemos porque se cumplan.
- ◆ Si conocemos algún caso en que no se respeten, actuemos, denunciemos.
- ◆ Hablemos con los niños sobre sus derechos y enseñémosles a respetar los de los demás y a defender los suyos.
- ◆ Escuchemos a nuestros hijos, dialoguemos con ellos; respetemos sus ideas aun cuando no las compartamos, tengamos en cuenta sus opiniones y, sobre todo, creamos lo que nos dicen.
- ◆ Respetemos su tiempo de descanso, no permitamos que trabajen. En la medida de sus capacidades ellos pueden participar en pequeñas tareas de la casa, lo cual es suficiente.



Paternar es amor y presencia masculina en la vida familiar



"Cuando me di cuenta de la gestación me sentí feliz. Mi mujer me parecía una maravilla, todo me parecía bonito,iqué orgullo, vamos a tener un hijo!"

"Yo no me sentía tan feliz como mi mujer, sentí temor por el futuro, no sabía con quién compartir, tenía miedo de no responder".

"Cuando nuestra hija salió, vi su cuerpecito gordo y rosado... La pusieron en el pecho de mi mujer. La niña permaneció callada, con los ojos abiertos. La abrazamos, estaba muy húmeda y resbaladiza. Jamés había experimentado un instante de tanta felicidad, quedé mudo".

"En mi experiencia, he aprendido que ser buen papá es la forma como oriento a los hijos, me comunico, los disciplino, les doy afecto. Es compartir la vida con mi esposa y con ellos. A pesar de lo difícil de aceptar, en esta etapa estamos educando pero, al mismo tiempo, reeducándonos como padres".

Reflexionemos y compartamos



- ♦ ¿Enseña a sus hijos a adoptar una actitud positiva frente a la vida? ¿De qué manera?
- ♦ ¿Les demuestra que los quiere y los valora por ser quienes son y no por su belleza o inteligencia?
- ♦ ¿Deja que su niño juegue, se ensucie, experimente, y comparte con ellos estas actividades?
- ♦ ¿De qué manera le demuestra a sus hijos que está satisfecho y orgulloso con sus logros?
- ♦ ¿Qué estrategias utiliza para corregirlos?
- ♦ ¿Qué tipo de actividades comparte con sus hijos?
- ♦ ¿Cuánto tiempo les dedica diariamente?

Consultemos y debatamos

*"Es muy fácil engendrar a un hijo,
pero es muy difícil llegar a ser padre"*

(Proverbio alemán)

Cuando pensamos en el padre, inmediatamente recordamos al nuestro: la relación con él, lo que aprendimos de él con su ejemplo, como hombre, hijo, esposo, amigo y padre.

Un padre responsable y cariñoso se constituye en un modelo afectivo para la construcción de identidad de los niños; en los últimos tiempos se observa que el padre quiere participar en todas las labores de la crianza, que desea ser un padre colaborador y activo.

Pero ser un padre que participa es un reto, pues implica rescatar el derecho a expresar sentimientos y afectos por medio de abrazos, besos,

caricias y presencia en la vida familiar y social. De esta manera se establecerán vínculos afectivos sanos entre padres, madres e hijos, mediante el ejemplo, la comunicación, el acompañamiento y apoyo.

La capacidad que tiene el hombre de involucrarse afectivamente, de asumir responsabilidades y roles dentro de la familia, y de participar en la crianza y formación de los hijos es lo que en educación familiar se llama **paternar**.

Paternar consiste en ser la figura masculina de crianza, en ofrecerse para **ser una imagen con la que puedan identificarse los hijos, es estar presente, dar ejemplo, amar y ser amado**. Este vínculo afectivo, tan importante, se establece en los primeros años de vida del niño y se modifica y fortalece a lo largo de la crianza.

Recibir amor temprano deja un sello para toda la vida. Haber sido amado de manera incondicional por el padre, el tío, el abuelo o por otra figura masculina, **influye notablemente en el desarrollo psicológico, social, sexual y emocional** de los hijos. Esta influencia se establece desde el momento en que se inicia la gestación.

El hombre que paternar puede sentir las alegrías y molestias del embarazo a la par con su pareja, y se vuelve comprensivo al compartir las necesidades y cambios que ella experimenta durante esta etapa. También se prepara con su esposa o compañera para tener como familia un parto saludable, y, en lo posible, la acompaña en ese momento.

Los niños perciben la voz del padre desde el útero de la madre y responden a este estímulo con movimientos que ella siente. El padre fortalece el vínculo afectivo con su hijo cuando estrecha al recién nacido en sus brazos, lo acaricia, le habla, lo arrulla y le expresa su afecto.

El padre paternar de diferentes maneras con el recién nacido, si este es niño o niña. Por lo general, se observa que al niño lo estimula más, acudiendo en mayor medida a los abrazos y a las palabras; así mismo, a medida



que crece le fomenta la actividad física y la independencia. En cambio, con la niña es más suave en su trato, tiende a estrecharla al sostenerla, percibiéndola como más dulce y más delicada, y a medida que ella va creciendo es más cariñoso, estimulándole su simpatía, su dulzura, su creatividad y lo que caracteriza su feminidad.

A medida que los hijos crecen, el hombre que *paterna* participa en el cuidado y crianza, **en el acto de bañarlos, vestirlos, darles de comer y expresarles afecto. Ayuda con los trabajos domésticos, disfruta con su esposa o compañera** el placer de verlos crecer, realizándose como padre y como ser humano. Esto se aprecia en escenas cotidianas como las del padre cariñoso que se siente cómodo llevando a sus hijos al control de salud, al centro educativo, cantándoles y haciéndoles títeres o jugando en el parque con ellos.

La madre y el padre proporcionan a sus hijos la primera manifestación de la existencia de las figuras femenina y masculina, los facilitarán aprender la existencia del otro sexo y la diferencia entre estos. En el caso del niño, aprende a aceptar su sexualidad por el contacto constante con un hombre a quien aprecia y con quien lo unen vínculos afectivos. Por tanto, la mejor manera de favorecer una personalidad sana y un desarrollo psicosexual adecuado en niñas y niños es brindándoles, durante los años de formación, todas las oportunidades posibles de **identificación con las figuras paterna y materna.**

Durante el desarrollo de los hijos, en especial en la adolescencia, caracterizada por ser un periodo crítico y de rebeldía frecuente, la figura paterna contribuye con la seguridad, la confianza y la autoridad, lo cual es un apoyo firme y amigable al mundo rebelde del adolescente.

Ser padre es una oportunidad única de crecer interiormente. Muchos padres hablan de esta experiencia como un suceso que les permitió afirmarse más como personas.



Ser padre es una tarea que, además de brindar alegrías y satisfacciones, también produce preocupación y temor ante los retos planteados por la vida cotidiana. Por eso se afirma que para el hombre paternar es una de las funciones más delicadas e importantes que existen. Y que ante esa misión no hay preparación suficiente ni adecuada, pero que si estamos movidos por un verdadero amor hacia nuestro hijo encontraremos la mejor manera de acompañarlo y ser una figura masculina que acompaña su desarrollo.

Paternar es, entonces, creer en usted como papá y actuar en consecuencia, es expresar amor siendo la figura masculina principal, que acompaña al hijo en todo el proceso de crianza.

Comprometámonos y evaluemos

- ◆ Para *paternar* es necesario que seamos capaces de escuchar y creer en nuestros hijos.
- ◆ Impulsemos a nuestros hijos a descubrir sus propios valores con nuestro buen ejemplo.
- ◆ Démonos tiempo para amarlos y escucharlos.
- ◆ Busquemos espacios para gozar la vida familiar con nuestros hijos y nuestra esposa o compañera.
- ◆ Participemos de las actividades de nuestros hijos en sus juegos y estudios.
- ◆ Dedicémosle a nuestros hijos el tiempo suficiente para conocerlos y saber qué les pasa en cada momento de su desarrollo.

El buen trato



Si un niño ...

*Si un niño vive con tolerancia,
aprenderá a ser tolerante.*

*Si un niño vive con estímulo,
aprenderá a confiar en él mismo.*

*Si un niño vive alabado,
aprenderá a apreciar.*

*Si un niño vive con honradez,
aprenderá a ser justo.*

*Si un niño vive con seguridad,
aprenderá qué es fe.*

*Si un niño vive con aprobación,
aprenderá a quererse a sí mismo.*

*Si un niño vive con cariño y afecto,
aprenderá a dar **AMOR** a los demás.*

Adaptación *D. Norte*

Reflexionemos y compartamos



- ♦ ¿Qué opinan de la frase *Debo amar y tratar a los demás como quisiera que fueran conmigo*?
- ♦ ¿Recibí buen trato de mis padres en la infancia?
- ♦ ¿Quiero repetir con mis hijos e hijas el mismo modelo de infancia que tuve?
- ♦ ¿En su familia qué es más frecuente: los regaños y castigos para los hijos o los elogios y los estímulos?

Consultemos y debatamos

Si alguna vez se pregunta: ¿estoy feliz de vivir con mi familia? ¿Estar con mi pareja y con mis hijos e hijas es agradable? ¿Siento que me aman y me valoran?, y responde de manera afirmativa, es porque vive en una familia en la que **todos los días se practica el buen trato**.

Si contestó negativamente a una de estas preguntas es porque sus relaciones afectivas pueden mejorar.

¿Qué es buen trato en la familia? Es tener la alegría y la disponibilidad de tiempo y espacio para compartir con los hijos y la pareja, estar pendiente de ellos, conversar, jugar y pasear, viéndolos crecer y desarrollarse. Y así, en esa relación cotidiana acontece el milagro de amar y ser amados y se construye entre todos un vínculo afectivo sólido.

Al destinar tiempo para los hijos y nuestra pareja nos concedemos tiempo a nosotros mismos: **he ahí la clave para vivir felices en familia**. Los niños necesitan cuidados y acompañamientos diarios; nosotros, los padres y los cuidadores, al acompañarlos impulsamos su autonomía y libertad.

Uno de los aspectos más importantes en la vida de los seres humanos es el fortalecimiento del vínculo afectivo entre la familia. Por tanto, es fundamental promover en ella la cultura del buen trato, es decir, de la tolerancia, del respeto a la diferencia, del espacio para el diálogo y el respeto por los diferentes puntos de vista.

¿Por qué hay familias que a pesar de las dificultades y dilemas de la vida actual mantienen el buen trato entre todos sus miembros? Porque tienen un buen nivel de comunicación, se escuchan y tienen en cuenta los puntos de vista de todos sus integrantes; porque hay respeto y dignidad en sus relaciones, y sus integrantes se valoran y ayudan unos a otros. Su ambiente familiar favorece la autonomía individual y, en general, sus miembros son consecuentes con lo que piensan, sienten y actúan.

Así mismo, padres e hijos reconocen y aprenden cuando hay logros, desaciertos y equivocaciones y tienen una imagen positiva de sí mismos. El ambiente en el que viven esas familias es de seguridad y comprensión, y aun cuando es normal que existan desacuerdos, crisis e incertidumbres, los conflictos se resuelven positiva y pacíficamente.

Otro rasgo fundamental es que el padre y la madre no luchan por el poder, sino que comparten la autoridad y ambos ejercen el liderazgo. Comparten los derechos, los deberes y las responsabilidades de todos y cada uno, así como las normas. Los miembros de la familia son solidarios, demuestran afecto y deseos de vivir mejor, y expresan sus sentimientos y opiniones por medio del diálogo reflexivo.

El buen trato se manifiesta en todas las etapas de desarrollo del ser, si desde antes de nacer el hijo es deseado; si la pareja construye su vínculo afectivo hacia el recién nacido, que se concreta cuando la madre y el padre lo acarician, lo cargan y lo miman. También, si todos en familia disfrutan y manifiestan el cariño hacia este nuevo ser, mientras lo alimentan, lo cuidan, lo acompañan y lo comprenden en su crecimiento a través de los años.

El buen trato, por tanto, es consecuencia del afecto y de una buena salud emocional y mental de todos los miembros de la familia, y se expresa por medio de la presencia que acompaña, del contacto con la piel, los abrazos, las miradas, los gestos y las conversaciones.

Veamos un ejemplo de buen trato: mientras la familia almuerza, al niño se le cae el vaso de jugo, que se rompe. En una familia conflictiva este accidente provoca un regaño, unos gritos, una paliza, y, además, que el niño se quede sin almuerzo. En una que practica el buen trato, al ocurrir este incidente se dialoga con el niño,



utilizando frases como: "Caramba, Juan, ¿se te regó el jugo? A cualquiera le puede pasar, limpiemos. Te daré otro vaso de jugo y continúa con tu almuerzo".

Y si en la familia hay buen trato con toda seguridad un niño tratará bien a los demás, pues uno da lo que recibe.

¿Cómo practicar el buen trato?

- ◆ Comunicándose constantemente para hacer las cosas en familia, para progresar, divertirse, cuidarse, ser solidarios con los triunfos y dificultades del otro, lo cual, ni más ni menos, es darse cada día espacios para la ternura, para planear la vida, comentar, sin herir, las cosas que no nos gustan y acordar juntos cómo cambiarlas.
- ◆ Para quienes viven en pareja, el buen trato consiste en un proyecto de vida que se construye día a día, respetando la personalidad de cada uno.

El buen trato facilita la expresión de sentimientos entre todos como familia: entre los padres, hermanos, tíos, abuelos. Acompañando el saludo con un beso, un abrazo; diciendo espontáneamente *te quiero*, o *creo en ti y sé que vas a salir adelante*. Así se mejora la vida en pareja y como grupo familiar; además, se propicia el crecimiento emocional de todos sus miembros.

Con los hijos es necesario cultivar el buen trato expresándoles con palabras y abrazos cuánto los queremos y valoramos, compartiendo principios, normas y valores por medio de nuestro ejemplo, escuchándolos cuando nos hablan de sus logros y dificultades, de sus gustos y amistades, y también compartiendo nuestras experiencias y acompañándolos y orientándolos para que desarrollen sus habilidades y proyectos de vida en lo que les gusta: música, lectura, deportes u otras actividades sociales, espirituales y culturales.



Se demuestra buen trato si creamos en nuestros hijos hábitos de auto cuidado, si cuando salimos de paseo siempre los cuidamos. Además, si saben dónde están papá y mamá para comunicarnos cualquier dificultad o emergencia, y si les recomendamos que no deben hablar ni dejarse acompañar de personas que no conocen. También, cuando nos cuentan algo

que les ha pasado o si han corrido peligro, así como si los escuchamos con serenidad, no los criticamos ni los hacemos sentir mal y acordamos entre todos prevenir cualquier peligro.

El buen trato se extiende también al compartir amigablemente la vida familiar con nuestros vecinos y conocidos, con la familia extensa (tíos, primos, abuelos y padrinos), pues los niños saludan a los vecinos y ellos los conocen y aprecian. Así, entre todos nos cuidamos y no permitimos el maltrato físico ni emocional a los niños. De este modo, además, somos solidarios ante cualquier emergencia y entre todos sabemos cómo actuar ante un caso de violencia familiar, maltrato infantil o abuso sexual.

El buen trato debe evidenciarse en el ambiente educativo, ya que los niños, al darlo y recibirlo, se sienten felices, pues allí conocen amigos/amigas con los que juegan, estudian y se ayudan mutuamente cuando alguno tiene problemas. Si los alumnos y sus padres participan en las actividades culturales y deportivas, en reuniones y espacios de formación para conocer y hacer seguimiento al proceso educativo de sus hijos, allí se conocerán personalmente con los cuidadores y profesores, y tendrán la oportunidad de comunicarse entre todos, oportuna y amablemente, los logros, retos y dificultades en la crianza y formación de los niños.

Un niño al que se le brinda buen trato expresa cotidianamente las siguientes emociones y opiniones:

- ◆ Soy feliz porque amo y me siento amado y valorado por mis padres, mis hermanos, mi familia, amigos, vecinos y en el centro educativo.
- ◆ Me llaman por mi nombre, me escuchan, reconocen mis cualidades, mis logros y esfuerzos y me lo dicen espontáneamente.
- ◆ Me siento contento al llegar a casa o a la escuela.
- ◆ Puedo opinar y discutir sobre cualquier aspecto, y cuando estoy en dificultades reconocen mi estado de ánimo.
- ◆ Nunca me ridiculizan o rechazan haciéndome sentir mal si me equivoco.
- ◆ Mi familia y mis profesores saben dónde estoy y me cuidan en la casa, en la calle o cuando estoy en el parque o de paseo.
- ◆ En mi familia todos nos tratamos bien, puedo hablar sobre cualquier cosa que me pasa, y me escuchan y me dan ejemplo al solucionar pacíficamente los conflictos.

El buen trato y el afecto son las herramientas propicias para lograr el bienestar de la niñez y la juventud, de la familia y de la sociedad. Esta es una labor que debemos llevar a cabo todos los días.

Comprometámonos y evaluemos

- ◆ Cultivemos el buen trato como parte fundamental del proyecto de vida personal, familiar y social.
- ◆ Propiciemos en nuestra familia la comunicación, el diálogo y la escucha permanentes.
- ◆ Hagamos del buen trato una posibilidad de comprender que no todos somos iguales, que no necesariamente pensamos, sentimos y actuamos de la misma manera, que somos seres humanos diversos y diferentes y que en la medida en que respetemos estas diferencias podremos actuar con mejores posibilidades de vivir sana y armónicamente.
- ◆ Hoy es el día para decir y expresar a mi pareja y a mis hijos e hijas cuánto los quiero, mediante un abrazo o un detalle inesperado.
- ◆ Hoy es un buen día para que conversemos y compartamos nuestros dones y experiencias en la plenitud de la vida familiar.
- ◆ Intentemos ser siempre el mejor padre o madre, compartiendo el tiempo con nuestros hijos, acompañándolos en el sendero de la vida y orientándolos con nuestra experiencia y ejemplo positivo.

Construyamos en Colombia, entre todos, el buen trato para hacer de nuestro hogar, nuestro barrio y nuestro país el mejor lugar del mundo.



Reflexionemos y compartamos



- ♦ ¿Cómo están distribuidas las labores en casa? ¿Unos participan más que otros? ¿Por qué?
- ♦ ¿Quién establece las normas en su hogar? ¿Todos pueden participar en esta tarea?
- ♦ Cuando llega a su casa, ¿encuentra un espacio de tranquilidad y alegría?

Consultemos y debatamos

La familia es para todos nosotros ese conjunto de personas con quienes nos amamos, convivimos y compartimos un tiempo y un espacio. La familia es el libro en el que se escribe la historia de todos sus integrantes, allí transcurren la niñez, la juventud, la edad adulta y la vejez.

La familia que vive en armonía es aquella en la cual las relaciones de todos sus integrantes se establecen en medio del amor, el respeto y el diálogo, logrando una convivencia afectuosa que implica amar, sentir, escuchar, valorar, respetar, charlar y aceptar, con sus semejanzas y diferencias, a todos los miembros del núcleo familiar.

De esta manera, la vida en familia debe permitir que todos, padres, hijos y abuelos, nos sintamos cómodos y tengamos la sensación de hogar, de calidez y de bienestar.

En la familia los padres no sólo damos afecto en nuestra relación con los hijos: también lo recibimos. Los niños son buenos maestros y convivir con ellos es una oportunidad para que revisemos nuestra propia niñez, que a veces dejó recuerdos dolorosos, los cuales podemos sanar y superar mediante la crianza de nuestros hijos.

La convivencia en la familia implica que todos sus miembros participen, cada uno de acuerdo con sus capacidades y habilidades, pues los niños también deben tener responsabilidades dentro del hogar. Es necesario que las tareas se establezcan en familia y que cada uno asuma las suyas. Tareas como recoger los juguetes, ayudar a elaborar la lista del mercado,

limpiar los muebles, colaborar en el jardín, atender la mascota, poner la mesa, entre otras, pueden representar para el niño un espacio de diversión y de valoración personal.

En cuanto a la distribución de funciones, debemos superar la división de las labores como exclusivamente femeninas o masculinas: por ejemplo, asignarle siempre a la niña el arreglo de la cocina y al niño el del cuarto. Es necesario superar los prejuicios de la rígida separación de los juegos y labores aptos para niñas o niños. Los hombres de la familia se deben incorporar y participar en las tareas del hogar.

Así mismo, los niños necesitan valores y reglas, y la familia tiene una función determinante en esto. Las reglas deben establecerse en los juegos, en las negociaciones dentro de la casa, en los hábitos y en las salidas. En la medida en que las rutinas diarias estén reglamentadas, matizadas con diversión y alegría, la vida en casa se vive como una fiesta, en la que todos queremos participar.

La familia debe apoyar al niño en la formación de hábitos, como los de aseo, alimentación, sueño, lectura, música y otros.

La vida en familia con un hijo debe facilitar el juego, como medio para que siga descubriéndose, para madurar física y emocionalmente, para aumentar el nivel de conciencia de sí mismo y del otro y para resolver problemas. Muchas veces, el niño llega de jugar con la ropa sucia; esta situación no debe ser motivo de castigo ni de ridiculización o burla, lo que se puede hacer es establecer, previamente, la ropa que puede usar para jugar.

Es muy importante que la familia promueva el respeto por el niño. Los niños que no son aceptados como son pueden intentar proezas para llamar la atención de su familia y para buscar aprobación, provocando con frecuencia accidentes o irrespetando a otros o a sí mismos. El respeto por sí mismo se ma-



limpiar los muebles, colaborar en el jardín, atender la mascota, poner la mesa, entre otras, pueden representar para el niño un espacio de diversión y de valoración personal.

En cuanto a la distribución de funciones, debemos superar la división de las labores como exclusivamente femeninas o masculinas: por ejemplo, asignarle siempre a la niña el arreglo de la cocina y al niño el del cuarto. Es necesario superar los prejuicios de la rígida separación de los juegos y labores aptos para niñas o niños. Los hombres de la familia se deben incorporar y participar en las tareas del hogar.

Así mismo, los niños necesitan valores y reglas, y la familia tiene una función determinante en esto. Las reglas deben establecerse en los juegos, en las negociaciones dentro de la casa, en los hábitos y en las salidas. En la medida en que las rutinas diarias estén reglamentadas, matizadas con diversión y alegría, la vida en casa se vive como una fiesta, en la que todos queremos participar.

La familia debe apoyar al niño en la formación de hábitos, como los de aseo, alimentación, sueño, lectura, música y otros.

La vida en familia con un hijo debe facilitar el juego, como medio para que siga descubriéndose, para madurar física y emocionalmente, para aumentar el nivel de conciencia de sí mismo y del otro y para resolver problemas. Muchas veces, el niño llega de jugar con la ropa sucia; esta situación no debe ser motivo de castigo ni de ridiculización o burla, lo que se puede hacer es establecer, previamente, la ropa que puede usar para jugar.

Es muy importante que la familia promueva el respeto por el niño. Los niños que no son aceptados como son pueden intentar proezas para llamar la atención de su familia y para buscar aprobación, provocando con frecuencia accidentes o irrespetando a otros o a sí mismos. El respeto por sí mismo se ma-



nifiesta aceptándolo como es, en su temperamento, su sexo y su forma de ser. El niño disfruta con su propia existencia a partir de la mirada de aprobación y admiración de los padres, hermanos y familiares.

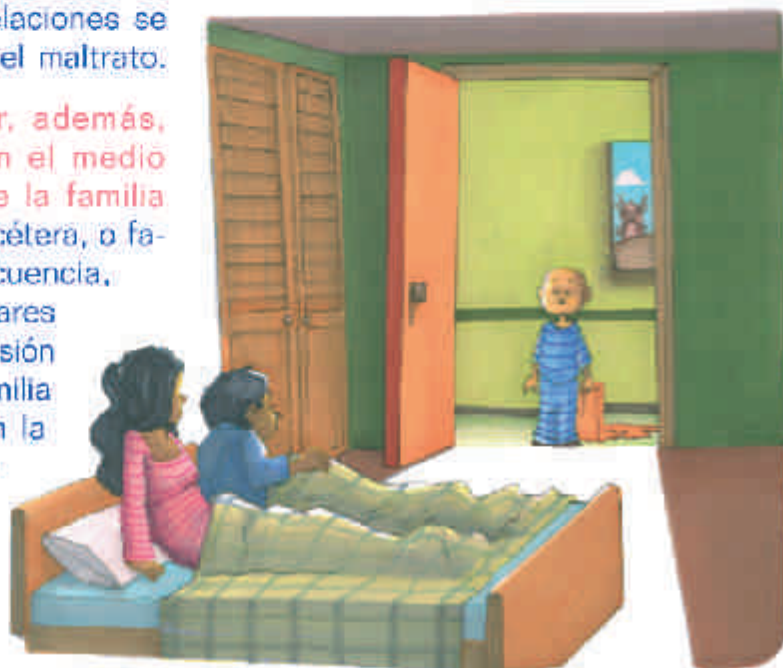
En el curso de su existencia, cada uno de los miembros de la familia va elaborando **su proyecto de vida**, que es en gran parte resultado de sus capacidades, sus vivencias, experiencias, sueños y expectativas. **La familia debe ser el escenario propicio para que cada uno de sus miembros busque realizar ese proyecto de vida.**

La vida en familia debe proporcionar ternura y cariño. El niño, independientemente de su edad, necesita que lo acaricien: precisa del abrazo, de los besos, de la lectura de un cuento antes de acostarse, que lo cobijen, de una cara amorosa, manifestaciones que le alimenten el espíritu y le hagan sentir un ser humano valioso y amado.

La vida familiar debe brindar seguridad a todos sus miembros. Se debe tener la sensación de encontrarse a salvo, y que todos los integrantes del grupo familiar tengan la certeza de que pese a las equivocaciones y a las dificultades la familia los apoya sin señalar ni culpabilizar.

En la familia nos debemos tratar con igualdad y respeto los hombres y las mujeres, los niños, las niñas, los jóvenes y los adultos, atendiendo equitativamente las necesidades de todos, sin que las relaciones se basen en la autoridad o el maltrato.

Se deben mantener, además, unos límites claros con el medio social y con el resto de la familia (abuelos, tíos, primos, etcétera, o familia extensa). Con frecuencia, muchas dificultades familiares se producen por la intromisión de un miembro de la familia extensa o de amigos en la relación de la pareja o en la de los padres con los hijos, creando malestar e inconformidad.



Es importante reconocer las dificultades como oportunidades. Si se buscan soluciones conjuntas los momentos de crisis se superan más fácilmente. Si es necesario se debe solicitar ayuda externa para superar los duelos presentes o pasados, para que los hijos puedan proyectarse hacia el futuro con seguridad.

Por último, debemos recordar que la familia es una pequeña comunidad democrática en la que todos tenemos derechos y deberes, además de oportunidades para realizar nuestro proyecto de vida.

Comprometámonos y evaluemos

- ◆ Acordemos normas y hábitos para la convivencia familiar.
- ◆ Cuando un miembro de la familia se equivoca no debemos ridiculizarlo ni burlarnos.
- ◆ Creamos en nuestros hijos demostrándoles nuestro amor con frases amables.
- ◆ No les digamos expresiones que disminuyen la autoestima, como *Mentiroso* o *No te creo*.
- ◆ Acariciemos a nuestros hijos.
- ◆ Juguemos con ellos.
- ◆ Distribuyamos las tareas en la casa de acuerdo con las capacidades y habilidades de cada miembro de la familia, teniendo cuidado de no encasillar las tareas en labores para hombre o para mujer.

Acompáñame a crecer

Mientras crezco

Por favor...

Mírame, estoy creciendo y cambiando muy rápidamente, debe ser difícil mantener el paso conmigo. Pero necesito de tu compañía para continuar aprendiendo.

Escúchame, contesta mis preguntas con respuestas breves y claras. Así continuaré compartiendo contigo mis pensamientos y sentimientos.

Enséñame a decir la verdad. Así no me sentiré asustada(o) ni caeré en las mentiras.

Cuéntame cuando tú hayas cometido errores y lo que has aprendido de ellos. Así podré entender que yo también puedo equivocarme.

Préstame atención y dedícame tiempo. Así podré creer que soy importante para ti y que me amas como yo a ti.

Haz las cosas que tú quieres que yo haga. Así seguiré un ejemplo bueno y positivo.

Créeme y respétame, pues a pesar de ser más pequeño(a) que tú, tengo sentimientos y necesidades similares a las tuyas.

Felicítame y apréciame, así me sentiré orgullosa(o) y querré continuar aprendiendo.

Ayúdame a explorar mis cualidades, mis intereses únicos, mis talentos y capacidades. Para que pueda desarrollarme plenamente pues preciso ser yo mismo(a).

Sé tú mismo y crea tu propia felicidad. Así podrás enseñarme para que yo también pueda vivir una vida plena, exitosa y feliz.

Ámame incondicionalmente, porque ante todo soy tu hijo.

Gracias por escucharme.



Te quiero

Reflexionemos y compartamos



- ♦ Si volviéramos a ser niños, ¿cómo nos gustaría que nos trataran?
- ♦ ¿Por qué es importante la presencia afectiva del padre/madre para desarrollar la personalidad del niño/nina?

Consultemos y debatamos

"Ningún niño es igual a otro. Las características y ritmo de desarrollo son distintos para cada uno. No pretenda entonces que se comporte como sus padres, hermanos, familiares o vecinos, hijos de familiares o amigos".

"Para que el niño crezca seguro de sí, manifiéstele mucha ternura: abrácelo, arrúllelo en el regazo, cántele y háblele claramente en voz baja. Trate de estimular la comunicación con él, haciendo que responda con sonidos y risas".

Estimulación adecuada. ICBF

Durante su crecimiento, a medida que su cuerpo y su mente van madurando, el niño irá adquiriendo nuevas habilidades y capacidades. Al comienzo será inseguro, luego se irá adueñando de esa nueva adquisición y se convertirá en un experto. Nosotros, sus adultos cuidadores, podemos ayudar a que se desarrolle mejor, acompañándolo, animándolo y estimulándolo.

Como esos progresos dependen mucho de las capacidades que va adquiriendo el cuerpo del niño durante su desarrollo, y estas son muy diferentes en cada edad, vamos a referirnos a cada una de las edades en forma separada.

¿Cómo es el niño de uno a seis meses de edad?

Ha aprendido a dominar un poco su cuerpo, sigue la luz con los ojos (a los dos meses), controla su cabeza debido a que los músculos del cuello son más

fuertes (tercer mes), gira sobre sí mismo de tal manera que un día puede aparecer boca abajo (hacia los cinco-seis) y se sienta con apoyo y se sostiene sentado unos instantes (hacia los seis meses).

Con el desarrollo de su cuerpo progresan su mente y sus emociones. Se expresa por medio de la sonrisa, el llanto, los balbuceos, las miradas y los gritos. Veamos cómo podemos ayudarle a lograr su pleno desarrollo en esta edad.

Comprometámonos a estimular su desarrollo

- ◆ Cambiémosle de posición cuando esté despierto y activo, hagámosle masajes y estiramientos de piernas y de brazos.
- ◆ Fortalezcamos el vínculo afectivo: amamantándolo, hablándole, cantándole, acariciándolo y atendiendo sus necesidades con afecto y paciencia lo más pronto posible.
- ◆ Dejemos que juegue y descubra su cuerpo, y ya que se lleva objetos a la boca estos deben ser seguros, de un tamaño que no puedan ser tragados. Además, no deben tener pinturas o materiales tóxicos.
- ◆ Pongámosle música suave para acompañarlo. Hablémosle mientras estamos con él.
- ◆ Cantémosle canciones mirándole a los ojos y acariciándolo.
- ◆ Prevengamos los accidentes en casa, y cuando lo dejemos al cuidado de otras personas asegurémonos que sean afectuosas y responsables.

¿Cómo es el niño de seis a doce meses?

Sostendrá la cabeza (hacia los tres meses), se sentará solo (hacia los ocho), gateará (hacia los nueve-diez), se parará con apoyo, agarrándose a la cuna (hacia los diez meses) y cerca del año caminará. Un progreso sigue al otro, una actividad prepara para la siguiente. Así, por ejemplo, gatear le facilitará ponerse de pie. Además, coordinará muy bien el mirar con el coger y comenzará a explorar el mundo por sí mismo. Los balbuceos se habrán convertido en las primeras palabras. Al año dirá de tres a cinco palabras, que no serán simples sonidos, pues para él tienen un significado preciso.

De los ocho a los diez meses de edad diferencia muy bien entre lo familiar y lo desconocido. Por eso, es frecuente que se muestre **esquivo ante los extraños**. Algunos niños se apegan a un objeto especial (cobija, muñeco o almohada) y lo usan para calmarse en momentos difíciles como dormirse, cuando están enfermos o en presencia de extraños.

Su **imagen corporal** se va completando poco a poco y se reconoce en el espejo. Descubrirá las diversas partes de su cuerpo, entre ellas sus genitales, y en los cambios de pañal o al bañarse tratará de mirarlos y tocarlos.

De los diez a los doce meses de edad aparece el **no**, como un logro muy importante para el desarrollo del lenguaje y de su personalidad. Ahora sabe que es un ser diferente de su madre, que no es parte de ella: mamá dice que debe tomar toda la sopa, y negando con su cabeza responde que opina diferente y no la tomará.

Comprometámonos a estimular su desarrollo

- ◆ Coloquemos el niño en un lugar seguro que le permita desplazarse libremente.
- ◆ Pongamos a su alcance objetos llamativos y seguros para que los manipule con plena libertad.
- ◆ Hablémosle claro y respondamos a sus balbuceos, gritos y risas.
- ◆ Juguemos a escondernos y aparecer.
- ◆ Presentémosle y hablémosle de las personas que se le acercan, sin ejercer presión para que sea simpático con los desconocidos:
- ◆ Fabriquemos móviles y otros juguetes acordes con su edad.
- ◆ Pongámosle música, cantémosle.
- ◆ Llamémoslo por su nombre.
- ◆ Repitémosle que lo queremos y rodeémoslo de besos y abrazos.



¿Cómo es el niño de doce a dieciocho meses de edad?

Se dedica a buscar lo nuevo y a perfeccionar la marcha hasta que sea segura y estable. Corre, patea, explora, busca en rincones y cajones. Se interesa por explorar su entorno. Juega con sus propios juguetes. Prefiere tocar y coger los objetos que sus padres utilizan: revistas, plantas, ollas, cojines y tapas. Comienza a acompañar sus experiencias con el lenguaje, mezclando sus pocas palabras con parloteo. Se desespera cuando los otros no comprenden sus deseos y necesidades, expresando su frustración por medio de pataletas y llanto.

Es frecuente que intente demostrar sus logros rechazando la ayuda de los adultos más significativos. Tratará de cepillarse y de comer solo, de quitarse la ropa y oponerse a sus padres cuando le propongan ir a dormir.

Comprometámonos a estimular su desarrollo

- ◆ Llévemolo a lugares abiertos donde esté en contacto con objetos, con niños y personas diferentes a las acostumbradas.
- ◆ Estimulémosle a que haga solo todo lo que él se sienta capaz de realizar, manteniendo una vigilancia estrecha.
- ◆ Dejemos que toque y conozca su cuerpo, enseñándole cómo se llaman las diferentes partes del mismo.
- ◆ Pongámosle a oír música, repitámosle rimas y pequeñas poesías.
- ◆ Salgamos de paseo con él y describámosle las cosas que ve.
- ◆ Repitámosle que lo queremos y rodeémoslo de besos y abrazos.

¿Cómo es el niño de dieciocho a veinticuatro meses?

Es muy activo y siente la necesidad de experimentar en espacios diferentes a su casa para trepar, saltar, dominar el equilibrio y correr. Ha comenzado a entender conceptos como grande, pequeño, poco, mucho. Comprende y plantea nuevos juegos que le ayudan a solucionar problemas y situaciones. Su vocabulario ha aumentado, nombra objetos y trata de formar frases con dos palabras para contar sus experiencias. Aparece el uso del yo, tú, mío, y se ve a sí mismo diferente de los demás.

Señala muchas partes de su cuerpo y comienza a identificar el deseo de defecar u orinar. La mayoría de los niños están preparados para afrontar el aprendizaje del control de esfínteres de la orina y la defecación. Es frecuente que juegue con sus orines o materia fecal, utilizando palabras como popó, pipí; se toca sus genitales y trata de quitarse la ropa.

Socialmente comienza con juegos de dar y recibir, especialmente con los adultos significativos. No siempre es amable con los otros niños, sin que esto signifique que será egoísta. Simplemente, está tratando de establecer cuáles son los límites entre él y los otros, utilizando palabras como mí, mío.

Comprometámonos a estimular su desarrollo



- ◆ Estimulémosle la actividad física, jugando con él.
- ◆ Démosle ejemplos de compartir, pero no lo presionemos a prestar sus juguetes si no lo desea.
- ◆ Motivémoslo a dibujar, ensartar, tapar cajas o jugar con arena.
- ◆ Sostengamos una conversación entretenida con él.
- ◆ Ayudémoslo a diferenciar conceptos como grande, pequeño, alto, bajo, pesado, liviano.
- ◆ Acompañémoslo en el control de esfínteres con paciencia y afecto.

- ◆ Háblémosle claro, sin utilizar diminutivos ni palabras incompletas.
- ◆ Contémosle cuentos, leámosle pequeñas historias, mostrémosle imágenes de colores que puedan ser interesantes para él.
- ◆ Repitámosle que lo queremos, acompañado de besos y abrazos.

¿Cómo es el niño de dos a tres años de edad?

Tiene grandes logros en la seguridad, habilidad y velocidad: camina hacia atrás, en punta de pies y talones. Se opone a que le tomen de la mano para cruzar calles; quiere moverse y caminar suelto.

Establece relación entre el pensamiento y la palabra: aparece la **época de los "por qué"** y utiliza el juego para entender las experiencias que vive.



Disfruta de estar con otros niños, pero es frecuente que se muestre dominante y requiere ayuda para compartir. En algunos momentos empuja, grita o golpea, como una forma de expresar sus emociones y de solucionar problemas que surgen del contacto con otros.



A partir de los treinta meses comienza a jugar diferentes juegos que le ayudarán a formar su identidad sexual. Se pondrá la ropa de la mamá o el papá. Alrededor de los dos o los tres años dirá con claridad si es niño o niña.

Comprometámonos a estimular su desarrollo

- ◆ Juguemos con el niño/niña a empinarnos, caminar hacia atrás y en punta de pies, con el balón, a correr y a cantar.

- ◆ Estimulémosle a dibujar la familia, a hacer garabatos y a explorar formas.
- ◆ Hablémosle de diferentes temas, contémosle cuentos e historias haciéndole preguntas y respondiendo claramente a las que haga.
- ◆ Dejemos que juegue poniéndose la ropa de papá y mamá, permitiendo que coja carros o muñecas, sin importar si es niño o niña.
- ◆ Dejemos que explore libros o revistas que le creen interés.
- ◆ Repitémosle que lo queremos acompañado de besos y abrazos.

¿Cómo es el niño de tres a cinco años?

Está más integrado al mundo social y puede afrontar el **ingreso al preescolar** con tranquilidad y alegría. Se siente más seguro de sí mismo y comienza a elegir las primeras amistades significativas. El control de esfínteres ha avanzado.

Domina el balón, maneja triciclo, recorta con tijeras, coge el lápiz, hace construcciones. Comprende y resuelve problemas gracias a su pensamiento e imaginación; clasifica y ordena. Cuenta historias y perfecciona su pronunciación para expresar ideas, emociones, sentimientos y necesidades.



En relación con el desarrollo sexual, el niño quiere entender las diferencias entre los hombres y las mujeres, se fija mucho en la forma en que sus padres se tratan y se expresan; hace preguntas sobre su origen. Se siente interesado en el padre del otro sexo y se fija en el comportamiento del padre del mismo sexo para identificarse con él. Por eso, este es un momento especial para continuar transmitiéndole ciertos **valores mediante el ejemplo**, como la igualdad

entre hombres y mujeres, la expresión del afecto, el respeto por la intimidad, por su propio cuerpo y por el de los otros.

La participación de los padres es muy importante en cada una de las etapas de la vida del niño, porque **si él sabe y siente que sus cuidadores estamos a su lado, compartiendo sus progresos, avanzará seguro y feliz hacia su pleno desarrollo.** Y nosotros, como padres, habremos sido testigos privilegiados de su alegría y su progreso.

Si uno de los padres falta, es necesario permitir que el niño tenga contacto con otras figuras afectivas como abuelos o tíos, que puedan ser modelos dignos de imitar y que lo acompañen afectuosamente en su desarrollo.

Es importante tener en cuenta que las niñas y los niños en todas las etapas son muy vulnerables al maltrato y abuso sexual. Estemos atentos acerca de las personas (familiares, cuidadores, vecinos, profesores, niños mayores) que tienen contacto directo con ellos, y seamos capaces de detectar cualquier comportamiento diferente o signo extraño en el niño. Recordemos que la mayoría de casos de abuso sexual de niños los llevan a cabo parientes y conocidos, **si el niño o la niña nos cuenta algo, debemos creerle** y buscar ayuda de personas expertas para que nos orienten acerca de qué hacer en esos casos.

Comprometámonos a estimular su desarrollo

- ◆ Ofrecámosle actividades como deportes, danza, teatro, música o pintura.
- ◆ Ingresémoslo al centro educativo, pues es uno de sus derechos.
- ◆ Establezcamos hábitos y rutinas que le permitan identificar las normas.
- ◆ Respondámosle las preguntas sobre sexualidad con claridad y sencillez.
- ◆ Respetemos su intimidad y enseñémosle a respetar la de los demás.
- ◆ Estimulemos la expresión verbal de emociones como la alegría, la tristeza, la rabia o el miedo.



- ◆ Motivémosle el gusto por los libros, la lectura, la escritura, el gusto por descubrir el mundo de las palabras, de las letras, la expresión del lenguaje.
- ◆ Compartamos la hora de las comidas y aprovechemos ese tiempo para conversar.
- ◆ Acompañémoslo y apoyémoslo en sus presentaciones escolares.
- ◆ Dialoguemos con los cuidadores y los profesores para estar al tanto de sus progresos.
- ◆ Repitámosle que lo queremos, acompañando estas expresiones de besos y abrazos.

La vida es un juego

Déjenlos

Déjenlos crear tormentas marinas
con sólo agitar sus blancas mantas
o soñar con pájaros no vistos,
o convocar la noche en pleno día
con sólo esconderse en lo profundo
de un armario.

Déjenlos atrapar una estrella,
cuando en la noche clara y plateada
desde alguna ventana de una casa,

con un espejo roto:

la atraen hacia un jardín de sombras.



*No los llamen en mitad de sus juegos:
no podrán escucharlos.*

*A esa hora magnífica y secreta,
ellos están en otra parte.*

Juan Manuel Roca

Reflexionemos y compartamos

- ♦ ¿A qué jugábamos en la niñez? ¿Cómo nos sentíamos?
- ♦ ¿Cuáles son los juegos que practicamos ahora en familia?
- ♦ ¿Cuál y cuándo fue el último juego que compartieron con sus hijos?

Consultemos y debatamos

A los seres humanos de todas las edades nos gusta jugar, pero lo hacemos no sólo porque es una forma divertida de gozar la vida. El juego es también la actividad que permite el desarrollo sano de los niños, les brinda un espacio alegre, mágico, creativo, de aprendizaje y de entretenimiento. El ser humano es bello siempre y aún más cuando juega.

Si los adultos observamos a los niños en pleno juego podemos ver que se encuentran en verdaderos momentos de alegría en que se desconectan del resto de la vida. Pero ese pasatiempo divertido les permite crecer y desarrollarse física y emocionalmente de una manera sana.

El juego es el alimento del espíritu de los niños.

El juego les permite conocer su mundo, descubrir su cuerpo, desarrollar su vocabulario, conocer a otras personas, relacionarse con ellas e imitarlas por medio de juegos de roles.

Además, facilita el desarrollo de muchas funciones.

Los juegos con muñecas, carros, casas y demás juguetes les permiten desarrollar



independencia. Con el juego se aprenden valores, como el sentido de lo justo y lo honrado, se aprende a ganar y a perder. A medida que crecen, los niños establecen reglas y pautas que los adultos deben respetar. Y en medio de todas las situaciones del juego se estrechan lazos de amistad y de solidaridad.



Hay juegos para todos los niños, según sus temperamentos y habilidades. Junto con los de destrezas físicas podemos ofrecerles también juguetes que les permitan desarrollar habilidades manuales, como instrumentos musicales, el origami, juegos de armar o rompecabezas.

Mediante el juego el niño sana y supera los conflictos que está viviendo, aprende a manejar dificultades como los celos, las peleas de los padres, la pobreza, la injusticia, la pérdida de seres queridos, los fracasos escolares. Una niña puede regresar del funeral de su madre y ponerse a jugar, y mientras lo hace con sus muñecas va elaborando su duelo y expresando sentimientos acordes con lo que está viviendo. Es necesario saber que mediante el juego está sanando y buscando consuelo.

Muchas heridas emocionales de los niños se recuperan gracias al juego, que les permite exteriorizar y elaborar de nuevo algunos sucesos vividos. Los niños construyen mediante el juego verdaderas realidades que responden a sus necesidades. Es así como una niña maltratada puede jugar a que su madre la cuida y la acaricia en todo momento, o juega a lastimar a su muñeca. Una excelente oportunidad para conocer mejor a nuestros hijos es acompañarlos y compartir con ellos por medio del juego; de esta manera se logra, además, estrechar vínculos afectivos.

Cuando un niño juega es un verdadero explorador. Si lo hace con agua aprende que ciertos objetos flotan, que al introducir un objeto en un recipiente con agua esta se derrama. A partir de los cinco años de edad, el niño practica muchos juegos de reglas, ensaya cambio de funciones o roles y, poco a poco, juegos de mesa, pero siempre sigue jugando con su cuerpo.

Escuchar e inventar cuentos infantiles es otro tipo de juego mediante el cual los niños construyen mundos y obtienen salidas a los conflictos que experimentan. En los cuentos hay enseñanzas y esperanzas que les permiten soportar momentos difíciles. El hada buena, la bruja, el bosque, el ogro, las pócimas mágicas, las palabras que hechizan, la varita mágica, etcétera, representan los misterios y los sueños, el padre o maestro que maltrata, el adulto que los salva, los deseos de salir del dolor, lo desconocido, los miedos.

En las rondas infantiles los niños aprenden a vencer el miedo a lo desconocido y a la muerte, se estimula la confianza básica, aprenden a valorarse y a quererse a sí mismos. Tienen mucha esperanza y pueden recuperarse y salir adelante frente a las adversidades e inconvenientes que se les presenten. Estas rondas, tan olvidadas hoy en día, deben volver a estimularse por su gran aporte educativo.

Los juegos de mesa atraen a los escolares y adolescentes, y en familia son convenientes para la integración de padres, hijos, hermanos, abuelos y demás miembros. Algunos estimulan el lenguaje y la inteligencia matemática. No deben ser jugados con excesiva competitividad ni se debe estimular el uso de apuestas de valor económico.

Los juguetes de los niños no tienen que ser costosos y complejos. Muchas veces los sencillos, con los que el niño pueda desarrollar su creatividad, son los más apetecidos. Ayudémoslos y acompañémoslos en la elaboración y selección de juguetes pedagógicos, que no promuevan la violencia, y siempre demos ejemplo de buen trato en nuestros hogares.

Los padres y demás adultos responsables del niño debemos establecer tiempos y espacios tanto para el juego como para el estudio. Si queremos que este último sea más agradable podemos hacerlo más pedagógico y recreativo por medio del juego. No debe sancionarse al niño eliminando el juego, pues esta práctica es tan perjudicial como quitar la alimentación.

Los niños deben ser estimulados también a **practicar deportes y ejercicios físicos,** para lograr el desarrollo sano de su cuerpo. La vida sedentaria no es conveniente para la salud y con frecuencia se asocia con sobrepeso y obesidad.

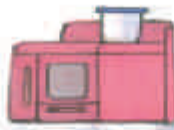
Los juegos de video estimulan la atención del niño, al igual que ciertas habilidades de movimientos precisos y rápidos, y la imaginación. En exceso pueden hacer daño; además, quitan el tiempo que debe destinarse a los deportes y a las actividades al aire libre. Estos juegos de video, en soledad, pueden terminar aislando al niño e impidiendo otras tareas básicas para su desarrollo.

Promovamos el rescate de los juegos tradicionales que jugábamos antes, como las canicas, las cometas, la golosa o el trompo: son parte de la tradición cultural y un puente entre las diversas generaciones de abuelos, padres e hijos. Además, hagamos que practiquen manualidades que les permitan desarrollar habilidades, apreciar la belleza y valorar los objetos hechos por el ser humano. Los adultos no deben interferir ni condicionar los juegos infantiles. Permítalos a los niños jugar con muñecas, ollas, etcétera, y a las niñas con carros y trompos, si ellos lo desean. Recuerden, que los juguetes no tienen sexo.

Por último, recordemos que nosotros, sus adultos cuidadores, también necesitamos jugar. El niño que fuimos continúa vivo dentro de nosotros y está dispuesto a jugar y a compartir con ese niño que es nuestro hijo.

Comprometámonos y evaluemos

- ◆ Respetemos el juego de las niñas y los niños en sus diferentes etapas, pues les ayudan a estar alegres y a desarrollar múltiples habilidades.
- ◆ Compremos o elaboremos juguetes que estimulen la creatividad de nuestros hijos.
- ◆ Permitamos a nuestros hijos escoger sus propios juguetes. Intervengamos y conversemos con ellos cuando seleccionen uno no apto para su edad.
- ◆ No debemos preocuparnos si nuestro hijo juega demasiado pero cumple con sus deberes escolares.



- ◆ Concertemos previamente con nuestros hijos horarios y espacios para sus actividades cotidianas (juegos, estudio, alimentación, sueño).

- ◆ Ante una falta, no sancionemos a nuestro hijo quitándole el juego.

La disciplina con amor

El padre observa cómo su hijo, al que ha llevado al parque, golpea por segunda vez a otro niño.

– Mateo, te dije que si volvías a pegarle te irías para la casa, así es que, ¡marchando!

El hijo rompe a llorar de inmediato y le dice, suplicándole:

– Papá, perdóname, no lo volveré a hacer, pero déjame quedarme.

El padre le responde con calma, sin emplear gritos ni usar un tono amenazante:

– Mateo, entiendo que te quieras quedar, pero le volviste a pegar, así que te vas para la casa.

El hijo sigue llorando e insiste varias veces:

– Papá, quiero quedarme aquí.

El padre lo toma firmemente de un brazo y lo empieza a llevar hacia la casa:

– Mateo, entiendo que te afecte, pero volviste a hacer lo que no debías, así es que te vas para la casa.

Entonces el hijo llora aún más fuerte y se tira al pasto.

– ¡No, no me voy!

El padre lo levanta, y sin agredirlo le dice:

– Mateo, nos *ivamos* ya para la casa!



Reflexionemos y compartamos

- ◆ ¿Recuerdan, en su niñez, cómo fue la disciplina en su casa?
- ◆ Si fuera el padre de esta historia, ¿cómo actuaría?
- ◆ ¿Qué opinan del refrán popular *Una gota de miel atrae más moscas que un tonel de vinagre*?
- ◆ ¿Y de este otro: *La letra con sangre entra*?

Consultemos y debatamos

En la vida del grupo familiar, si queremos una convivencia que nos ayude a todos a vivir, deben existir normas claras, basadas en los valores, que hagan parte de una disciplina y sean de utilidad para toda la familia. **Las normas de disciplina son necesarias y desde los primeros años deben establecerse límites a los hijos.**

La familia debe establecer criterios y normas desde cuando el niño es pequeño. Estas normas se deben ir modificando y adecuando de acuerdo con la edad. Y a medida que el niño crece se debe ir teniendo en cuenta su opinión, de forma progresiva, de tal manera que en el preadolescente y adolescente se establecen mediante el diálogo y se llegue a acuerdos o negociaciones que se deben cumplir.



Ante el incumplimiento de una norma los padres siempre debemos preguntar primero qué pasó, escuchar con atención el punto de vista del niño y luego de valorar la situación decidir si amerita una sanción y cuál va ser. Si ésta es adecuada, proporcional a la falta y justa, debemos

cumplirla; una vez aplicada la sanción, con ánimo sereno debemos conversar con nuestro hijo acerca de las enseñanzas que podemos obtener de lo que pasó. Es necesario recordar que a veces los padres contribuimos a agravar esta situación con nuestra falta de claridad en las normas, la falta de respuesta oportuna y ajustada a lo establecido y con una falta de actitud positiva y serena para establecer límites y hacerlos respetar.

La autoridad familiar se basa en el establecimiento y el respeto por los derechos y deberes del niño y de los padres mediante la reflexión y la educación. Nunca debemos hacer uso de la fuerza, ya sea física (golpes, zarandeo); emocional (insulto, soborno, intimidación, culpa, amenaza); social (presión y sanción social); ni económica (negación de los aportes económicos al hijo). Debemos emplear, más bien, el diálogo, basado en el respeto mutuo para tener unas relaciones familiares armoniosas, amorosas y en las que haya respeto por las opiniones. La verdadera autoridad se basa en el respeto, no en la dominación de los padres sobre los hijos. Pero la disciplina no se debe mantener por medio de las órdenes, los gritos o los castigos: una disciplina eficaz se establece mediante el diálogo basado en el respeto mutuo.

Los valores, las normas y los límites enseñan al niño lo que debe hacer y también por qué debe hacerlo. Por ello, siempre se le debe explicar el sentido de la norma y de la sanción; así mismo, es importante que los padres o adultos responsables seamos consecuentes con éstas, dando un buen ejemplo, procurando establecer rutinas y reglas para la convivencia.

En el proceso de construcción de la disciplina debemos recordar que autoridad significa sostener para crecer. Este proceso se caracteriza por el respeto mutuo entre padres e hijos y se fundamenta en la consistencia, la firmeza, la paciencia y el cariño. Es determinante para la vida familiar y significa poner en marcha los derechos y obligaciones tanto de hijos como de padres, de una manera equilibrada y flexible.

El ejemplo es la esencia fundamental en la educación de los hijos, es un buen modelo de



autoridad, es el camino ideal: **el niño aprende del modelo que los padres le brindan**. Este tipo de autoridad, participativa y sana, no es ni permisiva ni dominante. Por tanto, es necesario diferenciarla del autoritarismo, en el que se vulneran los derechos del niño, se imponen sanciones y cuando éstas se incumplen se castiga. No es conveniente tampoco caer en el otro extremo: un hogar sin normas en el que cada cual marcha a su antojo.

Nunca se debe suspender una medida disciplinaria que ya se había acordado y convenido, pues esto es una muestra de inconsistencia y deteriora el proceso educativo del niño.

Es necesario que así como los padres orientamos y tomamos medidas disciplinarias, reconozcamos y estimulemos la buena conducta de nuestros hijos. Esta pauta debe mantenerse a lo largo de la crianza, ya que este tipo de reforzamiento alienta a los niños a seguir aprendiendo el comportamiento adecuado.

Si hay violencia en la familia, el hijo puede asumir una conducta violenta o sumisa. Un hijo necesita atención y si no la logra portándose en forma positiva y deseable tratará de encontrarla portándose de manera indeseable. **El estímulo mantiene al niño en el camino correcto y permite una crianza más fácil y productiva**.

Por lo general, un niño amado acoge la norma; por ello, si es rebelde debemos preguntarnos si no estará reclamándonos un poco más de afecto y atención.

Con seguridad, unos límites y unas pocas reglas que sean claras y coherentes son otra cara del amor que los padres les manifestamos cada día a nuestros hijos.

Los padres debemos despojarnos de dos mitos: que poner normas traumatiza al niño y que es necesario golpearlo para que obedezca. Estas dos creencias son erradas. **Debemos ofrecer a los niños oportunidades para decidir cómo cumplir las normas**: esa libertad hará que se sientan tenidos en cuenta y estén más motivados a cumplirlas. Por ejemplo, podemos decirle: *Es hora de vestirse, ¿quieres elegir la ropa o lo hago yo?* Ofrezcamos alternativas al niño, pues así percibirá que sus sentimientos y deseos son tenidos en cuenta. Por ejemplo, *No puedes comer dulces antes de almorzar, pero después de hacerlo te puedo dar una fruta*.

Las **normas no deben ser rígidas ni muy flexibles**. Una norma puede tener más de una posibilidad, y siempre que sea posible debemos tener en cuenta

la opinión del niño. Es necesario saber encontrar un término medio, pues si permitimos a los niños rutinas muy flexibles seguro intentarán resistirse.

Cuando se presentan conductas de **rebeldía**, los padres debemos hacer respetar los límites con firmeza, y mientras dialogamos debemos mirar al niño a los ojos, sin levantar la voz. Es mejor decirle lo que debe hacer, en un tono amable, en vez de decirle lo que no debe hacer. Y constatar qué fue lo que entendió de acuerdo con las instrucciones impartidas.

Existen **formas de ejercer la autoridad equivocadamente**: así, por ejemplo, cuando los padres son dominantes y utilizan amenazas: *Se lo digo a tu maestro. Le cuento a tus amigos.* No es conveniente tampoco emplear el chantaje afectivo: *Si haces la tarea, te llevo a pasear.* O la culpa: *Obedece porque mamá está muy cansada y lo hago todo por ti.* **Estas formas erróneas de autoridad sólo logran establecer dominio, pero no tienen una función educativa.**

La firmeza de la autoridad se basa en la consistencia, es decir, en respaldar las palabras con hechos, en mantener una comunicación clara y establecer reglas de juego. Los padres debemos resistir los ataques a la autoridad que hacen los niños desde muy pequeños, tales como las pataletas o los berrinches, los cuestionamientos y el llamado *A mí que me importa*, o las conductas de desafío o manipulación.

Es indispensable que ante las normas disciplinarias los dos padres estén de acuerdo, que no se contradigan ni desautoricen entre ellos.

Dichas medidas deben tener algunas características:

- ◆ **Es necesario confiar en el niño, por lo que no es conveniente anticiparle la sanción** con palabras como: *Si sales al parque en mi ausencia, cuando llegue te dejo sin ver televisión una semana.* Esta acción deteriora la confianza en el niño y, por tanto, la de él en sí mismo.
- ◆ **Debemos sancionar con medidas que se puedan cumplir.** Por ejemplo, ante una falta la madre le anuncia al niño que no podrá jugar durante un mes, lo cual es una situación absurda y no educativa.



- ◆ **Las sanciones deben dirigirse a los privilegios no a los derechos.** No sancionar quitando juegos o alimentos ni interfiriendo en hábitos como ir al baño, dejar de orinar o dormir, o sea en los derechos. La medida disciplinaria no es una venganza sino una oportunidad de reflexión, para que el niño medite acerca de su error y asuma un buen nivel de conciencia moral, induciéndolo al cambio.
- ◆ **Para tomar una decisión es conveniente esperar a que el estado emocional no esté en un tono alto, es decir, que no haya rabia, dolor o miedo.** Es mejor decirle al niño que el acto que acaba de cometer los ha molestado tanto que hablarán con él cuando ambos se hayan calmado.
- ◆ **La sanción debe cuestionar el hecho, no atacar al niño.** Nunca debe decirse *Eres un niño perezoso*, sino, por ejemplo, *Esta mañana estuviste muy lento en tus deberes, debes mirar por qué*. Además, nunca deben ponerse rótulos.
- ◆ **Toda sanción debe aumentar la autoestima en el niño y nunca disminuirla.** Decirle, por ejemplo: *Viniendo de ti, que eres un niño tan responsable, esa falta es mayor. Quiero que con la inteligencia que tienes reflexiones sobre lo que acaba de pasar en el parque y qué sintió tu compañerito. Jamás usar frases como Tenías que ser tú; Siempre lo mismo; Eres insoportable.*
- ◆ **Nunca se debe comparar con otros niños,** ni siquiera con él mismo en otras situaciones y épocas de su vida, pues esto crea dolor, resentimiento y vulnera su autoestima.
- ◆ **Las faltas de nuestros hijos nos deben llevar a reflexionar y a preguntarnos: ¿estaremos fallando en el ejemplo?**

Cuando el niño tenga una conducta inadecuada que se sale de control, como los berrinches, los padres debemos asumir una actitud que no refuerce estos comportamientos: dejarlo que termine de llorar y no darle el objeto o cumplir el deseo por el cual está gritando.

Los padres debemos aprender a pasar la página y a no ser repetitivos. Una vez que el hijo ha recibido la sanción, el asunto queda terminado. Así les estamos enseñando que el error es parte del aprendizaje y que quien aprende de sus caídas no se ha equivocado en vano; además, que en la vida siempre se puede empezar de nuevo.

En muchas ocasiones, si el niño reflexionó y aprendió, ello puede ser suficiente hacia el futuro, y no necesitarse de otra sanción.

Los padres podemos emplear algunas de las siguientes medidas disciplinarias:

- ◆ El diálogo sincero, que lleve a la reflexión con el niño.
- ◆ La amonestación, que debe hacerse en privado, sin avergonzarlo.
- ◆ Quitar privilegios, sin quitar los derechos.
- ◆ Reforzar positivamente comportamientos agradables, como decir: *Sales con tus amigos cuando hayas arreglado tu cuarto.*
- ◆ Diálogo y reflexión, para que él mismo presente alternativas para reparar la falta.

Comprometámonos y evaluemos



- ◆ Si el niño entiende los valores y el sentido de la norma obedece más fácilmente; por tanto, siempre debemos explicarle.
- ◆ Hablemos entre nosotros acerca de las normas y límites que debemos considerar en nuestro hijo, y de los criterios que establecen estas normas.
- ◆ Seamos firmes y mantengamos la calma cuando el niño posiblemente haya cometido una falta.
- ◆ Seamos consistentes frente a nuestros hijos: que nuestras palabras estén sustentadas con ejemplos.
- ◆ Si nos hemos equivocado hablemos con nuestro hijo y presentémosle disculpas.
- ◆ Conversemos claramente con nuestro hijo y asegurémonos de decirle de manera sencilla lo que esperamos de él. Cuando entienda el motivo de una regla estará más animado a cumplirla.

- ◆ Controlemos nuestras emociones. Cuando los padres estamos enojados somos más severos verbal, física y emocionalmente. Recordemos que la disciplina es enseñar al niño cómo debe comportarse. No se puede disciplinar a los hijos si estamos irritados; lo mejor es tomar las situaciones con calma y después invitar al niño a dialogar con preguntas como *¿Qué paso aquí?* *¿Cuál fue la razón para hacer eso?*



- ◆ Cuando nuestro hijo se equivoque no le digamos no, simplemente: debemos explicarle por qué puede o no puede hacer determinada cosa.
- ◆ No sancionemos con maltrato físico, verbal o emocional como insultos, gritos, amenazas, chantajes u otros.

Educación de la sexualidad

María quería mucho a su pequeña hija, la había visto crecer muy rápido: pronto cumpliría siete años. Veía que aprendía con facilidad. Un día se dijo: me va a preguntar acerca de la sexualidad, ¿qué le voy a decir?

Recordó que sus padres nunca hablaron con ella sobre esos asuntos; casi todo lo que había aprendido había sido por sus compañeras de clase. Recordó que cuando le llegó su primera menstruación se asustó mucho, porque creyó que se trataba de una enfermedad.

Ella no quería que su hija corriera igual suerte, quería que aprendiera que la sexualidad es una parte importante de la vida, que el cuerpo es bello, que sentir afecto es maravilloso, la alegría de tener un compañero de vida, de la llegada de los hijos.



Reflexionemos y compartemos



- ♦ ¿Recuerda cómo fue la educación sexual que le brindaron sus padres?
- ♦ ¿Cómo creen que su hijo los ve como pareja?
- ♦ ¿Se consideran capacitados para proporcionarle a su hijo o hija una educación sexual adecuada? ¿Por qué? ¿Cómo piensan hacerlo?

Consultemos y debatamos

Uno de los aspectos más trascendentales en nuestras vidas es la manera como vivimos la sexualidad. La sexualidad es nuestra capacidad, como hombres y mujeres que somos, de expresarnos corporal y afectivamente, para dar y recibir afecto. Todos nos sentimos hombres o mujeres y queremos vivir según esa condición. La sexualidad nos da una forma de vivir los diferentes aspectos de nuestra vida y nos proporciona muchas satisfacciones profundas. Para tener una sexualidad sana y responsable es importante haber recibido una buena educación sexual, la cual incluye no sólo información sino también formación y orientación.

Todos tenemos derecho a recibir una educación sexual adecuada que nos permita gozar de ella, con libertad y responsabilidad, valorando nuestro cuerpo, cuidándolo, amándolo y respetándolo, de tal forma que los adultos cumplimos un papel importante por medio del ejemplo que transmitimos cotidianamente. Así, la familia se convierte en una buena base de información, orientación y formación en la educación sexual. Por ello, es un deber de padres y adultos proporcionarla a nuestros hijos.

A medida que nuestros hijos crecen, los padres observamos que el cuerpo está cambiando aceleradamente, crece rápido. A la vez percibimos grandes cambios emocionales en ellos, descubren sensaciones y crean afectos. Debemos hablar con ellos acerca de esos cambios corporales y emocionales para que aprendan, conozcan y amen su cuerpo.

Cada vez requieren más información, formación y orientación sobre la sexualidad. Una buena educación sexual aportará a nuestros hijos medios para disfrutar mejor de la vida; además, los protegerá de riesgos y errores. Les dará más posibilidades de ser felices, los encauzará hacia una actitud natural y positiva en torno a la sexualidad y les permitirá tomar decisiones conscientes y responsables. De esta manera, los padres favorecemos su desarrollo armónico y libre.

Es importante estar preparados y responder adecuadamente a las preguntas sobre la sexualidad que nos hacen nuestros hijos. Algunos adultos se sienten incómodos ante tanta curiosidad y muchos se asustan con las preguntas sobre esta materia. Por tanto, es necesario que tengamos en cuenta estas reglas básicas para conversar sobre todas las realidades de la vida, incluida la sexualidad:

- ◆ Debemos escuchar con atención, enterándonos con precisión qué quieren saber el niño o la niña.
- ◆ Debemos responder con naturalidad y sinceridad, utilizando ejemplos de la vida cotidiana con palabras sencillas.
- ◆ Se trata de transmitir no sólo información, sino también valores y sentimientos que les permitan desarrollar actitudes adecuadas.
- ◆ No temamos decir no sé. Podemos tomarnos un tiempo para consultar y entonces volver a hablar sobre el asunto.

Si tenemos en cuenta estas reglas, antes del momento de responder preguntas se habrá hecho el principal trabajo. Es necesario fortalecer, con actitudes cotidianas, para que el niño y la niña crezcan apreciando su cuerpo y sientan que pueden hacer cosas maravillosas como jugar, pintar, abrazar, correr, acariciar, etcétera.

Por ejemplo, debemos estar preparados para una pregunta que nunca dejan de hacerse: ¿de dónde vienen los niños? Suelen recibir con gran interés esta información. Las respuestas deben ser honestas y espontáneas, con un lenguaje sencillo, alegre y descomplicado, de acuerdo con su edad y comprensión, utilizando los términos técnicos, con ejemplos claros y sin palabras vulgares.



Esto significa que, además de hablar acerca de los cambios físicos, debemos mencionar los sentimientos, los valores, los afectos, la comunicación, las decisiones libres y el respeto. **La respuesta debe estar ajustada al lenguaje del niño. La información debe ser sincera y oportuna, es decir, debe darse en el momento en que se solicite.**

Sin embargo, hay momentos en que se requiere una charla a fondo con ellos, que sólo viene a completar la labor que estamos haciendo desde el momento en que los padres decidimos iniciar el embarazo. Debe hacerse con naturalidad, motivada por la curiosidad del niño y no como una situación forzada para contar todo de un tirón. Muchos padres se angustian ante este procedimiento.

Y a propósito de esta charla, evitemos utilizar cuentos como el de la **semillita**, similar al cuento de las abuelas que hablaba de las cigüeñas, ya que contienen grandes imprecisiones, pues parte de enseñarles que el sexo se limita a los aspectos relacionados con la reproducción, es decir, que se limita a crear seres vivos. Por tanto, se debe hablar también del placer, del afecto, de las formas de disfrutarlo con alegría y responsabilidad.

Otra preocupación de los padres son los **juegos eróticos de la niñez y la adolescencia**, como los tocamientos o la masturbación, que en esta edad, sin duda, son fundamentales para el desarrollo, pues permiten adquirir seguridad en relación con el cuerpo y hacen a los seres humanos propensos a la caricia y considerados con el otro.

La propia exploración del erotismo, que hacen espontáneamente los niños pequeños, les da a los padres una gran oportunidad para enseñar a sus hijas e hijos el respeto y el aprecio por su cuerpo.



Con frecuencia, los padres y algunas jardineras o maestras regañan a los niños cuando se tocan o se masturban, transmitiéndoles el mensaje de que eso es malo o sucio. Con esto, la experiencia del placer se asocia con la culpa, lo que repercute en la sexualidad presente y en la futura. Es necesario que los padres permitamos y aceptemos esta

conducta, entendiendo que es normal y sana; lo que debemos recomendar a los niños, cuando sea pertinente, es que este tipo de expresiones debe hacerse siempre en privado.

A veces, estos tocamientos pueden llevar a irritación de la zona genital, y a veces en las niñas a la presencia de flujo. Entonces debe consultarse al médico para un tratamiento adecuado. Estas situaciones debemos manejarlas sin alarmar ni atemorizar al niño o a la niña.

Muchos padres se angustian por los juegos sexuales de sus hijos con otros niños, y en ocasiones juzgan estas primeras experiencias como conductas perversas, siendo en realidad procesos necesarios de exploración y maduración, siempre y cuando ocurran entre niños de la misma edad.

Es importante aclarar que el **despertar de la sexualidad** no genera en el futuro conductas de promiscuidad u otros comportamientos de riesgo que preocupan a los padres. Cuando un padre descubre a su hijo en estos acercamientos sexuales, como por ejemplo observando una revista con contenido pomográfico, la conducta más adecuada es orientarlo, actuar con naturalidad, hablar con franqueza, escucharlo y expresarle su opinión al respecto.

Cuando las diferencias de edad entre los niños sean de más de tres años, los juegos sexuales pueden llevar a que los más pequeños sean sometidos a abuso.

Cuando el niño es un poco mayor, de ocho a doce años, deberá haberse familiarizado con la sexualidad y debe haber recibido una buena formación e información enmarcada en valores. A esa edad suele conocer el proceso de reproducción, la manera en que se lleva a cabo la concepción, el crecimiento del niño durante el embarazo y cómo nace.

La información debe ser igual y suficiente para los dos sexos. Es un prejuicio que las mujeres no necesitan saber tanto sobre la sexualidad como los hombres. En la necesidad de educación sexual todos somos iguales.

Esta etapa de la vida es también el momento preciso para hablar de los métodos de protección y de control natal, de los problemas de un embarazo no deseado o del contagio de una enfermedad como el sida, del abuso sexual,



la trata de personas, la pornografía y la explotación sexual infantil a través de internet. No creamos que es muy pronto para hacerlo, la información sólo es útil si llega antes de los hechos, pues **formación, orientación e información adecuadas y oportunas son iguales a protección.**

Los padres debemos ser capaces de ponernos en el sitio del hijo, recordando cómo vivimos esa época, cómo fue la formación acerca de la sexualidad y cómo vivimos las primeras experiencias. Este ejercicio permitirá repetir los aciertos y evitar los errores que ocurrieron con nosotros. El diálogo permanente entre los dos padres es fundamental para saber en qué momento de la educación sexual se encuentra nuestro hijo o hija.

Recordemos que **ahora existe mucha presión que incita a comenzar pronto la vida sexual:** los medios de comunicación emiten con frecuencia esos mensajes. **Nuestra principal preocupación como padres y adultos cuidadores ha de ser dotar a los hijos de los elementos necesarios para**

que inicien una vida sexual responsable sólo cuando estén preparados para ello, por lo cual han de tener una alta autoestima que les dé la libertad y la fuerza para decir no, si no ha llegado el momento.



En la edad escolar aparecen las primeras manifestaciones de la orientación sexual, lo que con frecuencia genera preocupación en los padres. La función como padres y cuidadores de niños y niñas ha de ser siempre de aceptación y apoyo ante la orientación sexual que el hijo o la hija descubran en sí, recordando que **esta se descubre, no se elige.**

La niña y el niño van descubriendo sus preferencias sexuales, con frecuencia se enamoran de un compañero o compañera, siendo este un momento importante en que los padres y adultos cuidadores debemos acompañarlos.

Descubrir esta orientación o preferencia sexual que pueden empezar a manifestar los hijos produce tanta ansiedad en los padres en esta época como la pregunta **¿será mi hijo/hija homosexual?** Esta inquietud suele surgir ante los juegos infantiles de experimentación del niño o la niña con personas de su misma edad y su mismo sexo. Además, algunos padres padecen de un temor

exagerado a cualquier leve signo de atracción erótica hacia las personas del mismo sexo y quieren cortar de raíz.

La homosexualidad no tiene que ver con ser menos hombre o menos mujer. Es una cuestión de sentir atracción sexual hacia seres del mismo sexo. Sobre la causa de la homosexualidad hay aún mucha controversia: algunos estudios sugieren que es algo genético, es decir, algo que nos acompaña desde nuestro nacimiento; unos científicos piensan que es algo adquirido e intervendrían experiencias dolorosas a temprana edad, como el abuso; otros estudios sugieren que puede ser importante que en la familia, tanto el padre como la madre ocupen adecuadamente su papel en el cuidado y atención del hijo. Pero, yendo más allá de la causa de esta orientación sexual, debemos aceptarnos y tolerarnos como personas valiosas que somos todos nosotros, sin discriminaciones.

La educación sexual es una parte importante de la educación afectiva. Debemos sentirnos felices de ser seres con una sexualidad y de que ella nos lleve a sentir y demostrar afecto de una manera determinada.

La educación sexual es una función que corresponde, ante todo, a los padres, por lo que es una muestra de irresponsabilidad delegar exclusivamente la formación e información sexual de nuestros hijos en los maestros, pues cada uno de ellos podría transmitirle a nuestros hijos sus actitudes sanas, pero también sus prejuicios y traumas. Se debe tener un conocimiento exacto de la orientación que se imprime en el centro educativo a esta asignatura, fundamental para la vida, que lamentablemente casi siempre se reduce a información.

En resumen, la sexualidad se debe vivir con alegría y responsabilidad, haciendo de nuestros hijos e hijas seres felices, capaces de vivir su sexualidad como fuente de afecto, placer y comunicación, en un ambiente de igualdad entre hombres y mujeres.

Comprometámonos y evaluemos

- Reflexionemos individualmente y como pareja sobre nuestra sexualidad.
- Seamos muy conscientes de que los hijos/hijas aprenden principalmente del ejemplo de nuestra vida de pareja.



- ◆ Estemos constantemente informados como familia acerca de la sexualidad humana.
- ◆ Acompañemos a nuestros hijos mientras ven programas de televisión, para orientarlos acerca de las conductas sexuales que pueden estar observando.
- ◆ Dialoguemos y orientemos a nuestros hijos acerca de los valores que se proponen sobre las conductas sexuales.
- ◆ Contestemos las preguntas en el momento en que se formulen.
- ◆ Respondamos concretamente, teniendo en cuenta que el exceso de explicaciones confunde y aburre.
- ◆ Cuando hablemos con nuestro hijo refirámonos a las partes y funciones corporales con el nombre correcto.
- ◆ No presentemos modelos rígidos, de hombres duros y mujeres suaves.
- ◆ Favorezcamos los encuentros entre jóvenes de uno y otro sexo.
- ◆ No desalentemos ni nos burlemos de las atracciones o enamoramientos tempranos de nuestro hijo.

Lo que debemos saber acerca de la seguridad de los niños y las niñas

Antes de dormirse, Juanita acostumbraba leer a Verónica y Felipe, sus hijos, cuentos y fábulas. A ellos les fascinaba oírlos de nuevo, una y otra vez. El cuento de Caperucita roja era de los favoritos.

Aunque lo habían oído incontables veces, los veía tristes y preocupados cuando Caperucita iniciaba su paseo por el bosque, seguían con curiosidad el relato cuando el lobo se acercaba a conversar y luego de estar ansiosos cuando el animal atacaba la niña, los ojos se les abrían maravillados cuando el cazador llegaba a darle un final feliz a la historia.

Pero un día, cuando los vio dormidos en sus camitas, ella cerró el libro de cuentos y se quedó pensando: ¿Aquella aventura de la niña, que había podido terminar mal, había sido un accidente o un descuido? ¿Y todo aquello no habría podido evitarse?



Reflexionemos y compartamos

- ◆ ¿Les hemos enseñado a cuidarse?
- ◆ ¿Como padres, les damos ejemplo de conductas seguras?
- ◆ ¿Es nuestra casa y comunidad segura para nuestros hijos?

Consultemos y debatamos

Nuestros hijos, que están creciendo en el seno de una familia que los ama, están expuestos, aún en el mejor de los casos, a muchos peligros. Y ciertos sucesos dolorosos, como los accidentes que ocurren dentro y fuera de casa, en el parque, en la calle, en el centro educativo, pueden evitarse si les damos ejemplo, tomamos medidas preventivas y compartimos una buena información y orientación.

Los padres, adultos y hermanos mayores tenemos una gran responsabilidad en el acompañamiento de los niños, para que su crecimiento físico y emocional sea adecuado y, a la vez, evitar riesgos. En los niños los cuidados deben encaminarse a prevenir los accidentes que son producto de situaciones cotidianas o por la práctica de algunos deportes.

Conviene recordar que los niños aprenden por imitación y que repiten lo que hacen los mayores, sobre todo sus padres o la persona que los cuida.

Si mientras cose la madre se pone agujas y ganchos en la boca, la niña también lo hará; si el papá le saca punta al lápiz dirigiendo la navaja hacia sí mismo, el niño adoptará esta misma técnica; si el padre compra y quema pólvora, el niño esperará ansioso el momento de hacerlo él solo. Si la madre toma de la mano al niño y cruza la calle por la mitad, en vez de usar las zonas demarcadas y los puentes peatonales, cuando éste vaya solo al colegio hará lo mismo.



Los niños aprenden a ser cuidadosos cuando los padres lo son, pues en la crianza el ejemplo sirve de modelo. Por lo anterior, son ejemplos que enseñan a los hijos a ser cuidadosos: ser amables con los demás, no fumar, no consumir alcohol o sustancias psicoactivas, respetar el turno en la fila, cruzar la calle con el semáforo peatonal en verde, ponerse el cinturón de seguridad, acatar las señales de tránsito y seguir las normas sociales.

Además del ejemplo, debemos hacer de nuestra casa un lugar seguro, por ejemplo: debemos revisar si existen riesgos como unas escaleras sin protección o si las tomas de corriente que no se usan están cubiertas con protectores. La cocina es uno de los sitios donde más accidentes serios ocurren. Debemos revisar ese sitio para hacerlo seguro y en lo posible no debemos pedir a niños pequeños que realicen actividades que tengan que ver con el fuego.

Hay dos reglas de oro con los niños pequeños: la primera, que si se tuviera en mente y se practicara evitaría la mayoría de los accidentes, es: nunca deje solo a un niño pequeño. En la inmensa mayoría de los casos el accidente ocurre en un segundo y este segundo hace parte del minuto que la madre pensó que lo podía dejar solo.

La segunda regla de oro para la prevención de accidentes en niños pequeños es la siguiente: nunca piense que el niño todavía no es capaz de... Todos los días se caen niños de pocos meses de la cama de los padres porque la madre lo dejó allí pensando que todavía no era capaz de voltearse.

La edad de los cuatro años, por razones obvias, se ha llamado "la edad de los accidentes", a pesar de que se ha demostrado que para ese momento los niños están en capacidad de comprender infinidad de cosas a las cuales siempre les quieren encontrar explicaciones. Si a un niño se le dice autoritariamente que no puede salir a la calle y que si lo hace será castigado, sin explicarle que es debido a que los automóviles son muy peligrosos, no descansará hasta averiguar por qué no puede hacerlo. Los niños menores de cuatro años tienen una tendencia natural a explorar con su boca todo lo que esté a su alcance y es casi imposible impedirselo o prohibírselo. El error está en dejar a la mano objetos pequeños que puedan ingerir voluntaria o accidentalmente, porque existe el riesgo de que obstruyan los pulmones, el estómago o el intestino. Sería interminable hacer la lista de los más peligrosos, pero puede decirse que todos los que pasen por la boca lo son.

Pero además de evitar los peligros, debemos hablar con los niños acerca de los riesgos y cómo evitarlos. Un niño bien informado tendrá elementos para cuidarse. **Información adecuada significa protección efectiva.** Una familia cuidadosa logrará minimizar los riesgos.

Por ejemplo: a medida que crece, el niño necesita desarrollar actividades físicas, entre ellas los deportes. Con frecuencia se oye decir que los accidentes deportivos son inevitables, pero ello no es cierto. Se les deben dar instrucciones sobre cómo practicarlos, en un lugar conveniente y con los implementos adecuados. Sin embargo, los posibles riesgos no deben llevarnos a que por temor a accidentes se limite a los niños en una actividad tan importante como es la deportiva. Lo que se quiere señalar es que todos los deportes tienen sus riesgos, y que quienes los enseñan y los practican deben conocerlos en detalle y, sobre todo, tener en cuenta las recomendaciones existentes para aminorar sus potenciales peligros.

Existen otros riesgos a los que están expuestos los niños y son los que ocurren a medida que crecen y empiezan a distanciarse un poco de la mirada de los padres pues se sienten lo suficientemente grandes y creen que se saben cuidar solos. Muchas veces sufren caídas y con ellas lesiones graves que pueden ser evitadas. Deportes como el patinaje o el ciclismo implican la protección adecuada de rodillas, codos, muñecas y cabeza.

En los niños, los accidentes se asocian con mucha frecuencia con actividades fuera de casa, como paseos, competencias, etcétera. En este sentido, se deben tener en cuenta algunas pautas para evitarlos:

- ♦ **Cuando la actividad es en el agua** se deben adoptar medidas de prevención como: en los ríos, las piscinas o en el mar los niños que no sepan nadar deben protegerse con flotadores o salvavidas; los que si lo sepan deben hacerlo siempre acompañados de adultos que los estén vigilando y se deben cumplir las normas de seguridad propias del lugar.
- ♦ **El niño debe salir acompañado, hasta que se tenga la certeza de que es apto para que lo haga solo.** Además, ante los peligros prevenibles deben adoptarse medidas de control, no caminar por zonas de alto riesgo, no llevar dinero, joyas o accesorios finos, y si está en



condiciones de salir solo es muy importante y necesario saber siempre a dónde va y con quiénes va a estar. Existe menor riesgo si se desplazan acompañados, con grupos de amigos.

- ◆ Al niño se le debe enseñar que al cruzar la calle debe hacerlo por la esquina, utilizando la zona peatonal (cebra). Y mirando siempre a ambos lados antes de cruzar la calle. Enséñele y explíquese las señales básicas de tránsito.
- ◆ **El niño es un explorador.** Por ello se le deben enseñar algunas actitudes en relación con el uso de la electricidad y el fuego: no acercarse a él durante las fogatas o en la cocina y evitar coger los recipientes calientes.
- ◆ Los cables pelados no deben dejarse expuestos. Al niño debemos enseñarle que si está descalzo o tiene los pies mojados no puede tocarlos. Así mismo, debe aprender a tomar el cable por el enchufe, y los tomacorrientes que no se utilicen deben cubrirse con protectores, que se consiguen fácilmente.
- ◆ Las medicinas y otras sustancias que puedan ser tóxicas deben guardarse lejos del alcance de los niños, porque pueden intoxicarse si las consumen.
- ◆ Los niños son muy amigos de los animales, y es frecuente que tengan mascotas en casa. Debemos enseñarles desde muy pequeños cómo cuidarlas, vacunarlas de ser necesario, no molestarlas mientras duermen o comen, especialmente si son desconocidas. Ciertos animales pueden representar riesgos, como los gatos cuando los niños sufren de alergias, asma o rinitis.
- ◆ El niño se debe estimular hacia la prevención de accidentes, haciéndole algunas preguntas que le ayudarán a reflexionar y a sugerir alternativas de cuidado, tales como *¿cuáles te parece que son los peligros de nuestra cocina? ¿y en el resto de la casa? ¿qué cuidados hay que tener en la calle? ¿cómo te protegerías cuando montas en bicicleta?* Y a continuación mencionarle los riesgos y alternativas que le hayan quedado faltando.

Tampoco se debe convertir al niño en un padre antes de tiempo, por lo que no es aconsejable ponerlo a cuidar los hermanos menores, con una carga y responsabilidad no aptas para su condición de niño.

El tradicional cuento de Caperucita invita a padres, maestros y adultos responsables a revisar la atención que debemos prestar a los niños.

72. El arte de criar hijos con amor

Muchos accidentes, así como el maltrato y el abuso sexual, pueden ir desde situaciones leves hasta lesiones graves que dejan huellas como traumas psicológicos e, incluso, pueden ocasionar la muerte de los niños. El cuento termina cuando un cazador saca a la niña y a la abuela de la panza del lobo. Este hecho representa la salvación para la niña. Pero cabe preguntarse: *¿fue un accidente o un descuido? ¿La niña vivió una situación que habría podido evitarse?* El mensaje es claro: Caperucita representa a tantos niños en riesgo sobre los cuales la familia, la sociedad y del Estado colombiano deben tomar medidas vigorosas de protección.

Es cierto que hay accidentes absolutamente imprevisibles, como los producidos por rayos, terremotos o algunas inundaciones e incendios, pero estos son los menos frecuentes. La gran mayoría pueden evitarse si damos ejemplo, si hacemos de nuestra casa y centro educativo sitios seguros.

Cada vez que se previenen y evitan los peligros a los que están expuestos los niños, mediante un estilo de vida saludable en la familia, compartiendo información con los hijos sobre los riesgos y las formas de protección y cuidado, estaremos contribuyendo con su seguridad.

Comprometámonos y evaluemos



- ◆ Seamos modelos para nuestro hijo, adoptando medidas de prevención y seguridad para los niños.
- ◆ Recorramos con nuestro hijo la casa, preguntándonos si algún sitio de ella presenta problemas de seguridad.
- ◆ Estimulemos la práctica de deportes con la protección adecuada.
- ◆ No los dejemos cuidando niños pequeños.
- ◆ Hablemos al hijo acerca de la responsabilidad y precauciones cuando sale de casa, practica un deporte o va a paseos.
- ◆ Procuremos saber siempre dónde están nuestros hijos y con quién.

Crisis familiares y resolución de conflictos

Alejandra y Julián se sentaron una tarde a recordar los problemas que habían debido resolver durante los quince años que llevaban de casados. Ella le preguntó:

–¿Cuál ha sido el momento más duro que hemos vivido en estos años?

Él pensó sólo un instante:

–Cuando nació Carlitos te liquidaron de la empresa y mi sueldo no era suficiente para continuar viviendo como lo hacíamos hasta ese momento.

–Fue una época difícil, pero creo que fue más duro cuando tuvimos que irnos a vivir durante seis meses a casa de mis padres, luego de liquidar el pequeño negocio que teníamos.

–No lo sé, de pronto el peor momento fue la enfermedad de Anita. Aquellas cinco semanas cuando tú estuviste internada en el hospital con ella y temíamos por su vida.

–Ese tiempo fue difícil pero ha habido otros aún más duros como...

Al principio se sorprendieron un poco de la diferente apreciación que tenía cada uno de las crisis vividas. Y luego se alegraron al recordar cómo habían logrado superarlas. Y se preguntaron cómo lo habían logrado.

Se dieron cuenta de que la clave había sido la costumbre de sacar un tiempo, cada mes, para sentarse a dialogar sobre su vida familiar y expresar con claridad la opinión que cada uno tenía del problema por resolver.



Reflexionemos y compartamos



- ♦ ¿Qué conflictos o crisis graves han tenido en su familia? ¿Cómo los han resuelto?
- ♦ ¿Con qué frecuencia se reúne su familia a dialogar?
- ♦ ¿Todos tienen la oportunidad de expresar sus puntos de vista y se les respetan?

Consultemos y debatamos

Todas las familias y quienes las integramos pasamos por momentos difíciles, debemos enfrentar dificultades, algunas de ellas tan complejas que por momentos pensamos que no tienen solución. Llegamos a reconocer que estamos viviendo una situación de crisis. Lo que en la tradición china significa, a la vez, peligro y oportunidad. **La crisis es una oportunidad para crecer.**

Frente a un hecho que desestabiliza la familia pueden suceder dos cosas: que el evento se supere, y, en consecuencia, que crezca y haya cambios; o que se sucumba ante la dificultad.

Cuando la familia se inicia y cuando pasa de una etapa de su vida a otra puede experimentar una crisis. El matrimonio, la gestación, los nacimientos, el inicio de la escolaridad, la adolescencia, la salida de los hijos de la casa, la jubilación, el envejecimiento y la muerte son algunos de los momentos que podrían representar crisis notorias.

Algunas son esperadas, es decir, suceden como parte del crecimiento de una familia: así, por ejemplo, se espera el nacimiento de los hijos, la crisis que hay cuando inician la escolaridad, la relacionada con la adolescencia, con la jubilación, etcétera.

Pero hay también crisis inesperadas, que muchas veces pueden producir un desequilibrio mayor y que necesitan de mayor esfuerzo, solidaridad y comunicación para su resolución. Nadie espera que su casa se queme, que un hijo abuse del alcohol o caiga en la adicción a sustancias psicoactivas, que la

hija adolescente quede embarazada, que aparezca una enfermedad grave o crónica en un miembro de la familia o que un hijo nazca con alteraciones físicas.

“Cuando la familia está pasando por una situación de crisis las lámparas suelen permanecer encendidas más tiempo, hay más ruido o más silencio y la comida se queda en los platos”.

Ante la crisis la familia vive muchas sensaciones, que van desde cambios en el estado de ánimo, preocupación, confusión, irritabilidad, alegría o tristeza, hasta manifestaciones físicas tales como dolor de cabeza, dolores musculares o trastornos digestivos. Lo importante es prepararse para asumir el cambio, dialogar sobre la situación, hacer ajustes, realizar planes y compartir las emociones y sentimientos al respecto.

Por ejemplo, **una familia con un niño lactante puede encontrar difícil dedicarle tiempo suficiente** al cuidado del hijo. Su atención, durante el día y la noche, puede llevar a descuidar un poco a la pareja y a los otros hijos.

La familia del escolar vive crisis diferentes a la etapa anterior. Es un periodo de la vida en el que los padres están más adaptados a la crianza y hay más equilibrio debido a las mismas características del niño de esa edad. Las principales crisis en este momento se producen alrededor de la escolaridad.

El niño de edad escolar se identifica con los padres, tiene menos riesgo de enfermar, desafía poco la autoridad, participa en los eventos familiares y sus cambios corporales son lentos. Sin embargo, en esta etapa existen algunos logros que producen crisis notables, como aprender a leer y escribir, la adquisición del pensamiento lógico-matemático, y, al finalizar este periodo, hacia los once años, los cambios físicos propios de la pubertad, cambios en el estado de ánimo y grandes progresos en el pensamiento abstracto.

La familia con un hijo adolescente experimentará crisis diferentes, como la naciente independencia del hijo que quiere mayor libertad y autonomía y que a veces se enfrenta a la autoridad de los padres con franca rebeldía.

En la familia hay situaciones que producen estrés y pueden ser diversas: por ejemplo, mala relación de la pareja, celos,



errores en la comunicación, adicción de un familiar, actos de traición no superados y falta de aceptación de determinado rol en la pareja, entre otras.

Estos **generadores de estrés** pueden estar presentes silenciosamente y aparecer ante cualquier otra situación de inestabilidad o de crisis de la familia. Entonces, se van acumulando, hasta tal punto que la familia no puede identificar las causas de su dolor.

Hay épocas propicias para la aparición de crisis: momentos como esos pueden producirse, por ejemplo, cuando los hijos salen de la casa, o las llamadas crisis de aniversario, relacionadas con la fecha de muerte de un miembro querido de la familia o con eventos como nacimientos o separaciones.

Aun cuando son momentos que se espera viva una familia, representan vulnerabilidad, cambio, y se experimentan con confusión. Por tanto, todas las crisis requieren ajustes y modificaciones dentro de la familia, siempre por la vía de la buena comunicación.



Razón por la cual todo conflicto dentro de la familia debe ser resuelto de manera positiva, por medio del diálogo, considerando las conveniencias de todos. Para ello es necesario escoger un momento adecuado, sin la presencia de terceros o de personas ajenas a la familia. **La comunicación debe ser clara, respetuosa, sin tratar de buscar culpables ni vencedores o vencidos.** Se debe tener en cuenta, siempre, por qué se está discutiendo y no aprovechar el momento para ventilar conflictos anteriores no resueltos.

Muchas veces, el padre cuestiona a su hijo por determinado comportamiento, y aprovecha ese momento para reclamarle por una situación anterior no resuelta; por ejemplo, mientras lo cuestiona por sus calificaciones le reclama porque hace seis meses rompió un vidrio. Por lo general, esto crea confusión, aumenta el conflicto y obstaculiza la posibilidad de salir adelante de la situación en cuestión, cuando la finalidad debe ser resolver el lío o conflicto y no tratar de herir o lesionar al otro.

Tengamos en cuenta algunas alternativas de solución a la hora de resolver conflictos en la familia:

- ◆ Se deben respetar los límites existentes entre los miembros de la familia; en consecuencia, los conflictos entre hermanos deberán ser resueltos por ellos, sin la intervención de los padres, y los conflictos conyugales por la pareja.
- ◆ Resolver los conflictos por vías pacíficas, mediante el diálogo, la empatía, con una buena disposición para superar la situación, controlando los impulsos. Nunca traten de resolver los conflictos mediante agresiones físicas, verbales o emocionales, tales como los gritos, las amenazas, los insultos, la ridiculización, la humillación, etcétera, puesto que no logran resolver los problemas, sino agravarlos, mediante un estado de falso equilibrio que lleva a que la familia se deteriore y produce altos niveles de dolor y de miedo.

Una familia que tiene la capacidad de resolver sus conflictos por la vía pacífica, sin dañarse ni dañar, está madura para la paz. Por lo general, los conflictos bien resueltos en su momento inducen cambios favorables en el núcleo familiar. Son motores que apoyan el crecimiento y la salud emocional y mental de los integrantes de la familia.

Comprometámonos y evaluemos



- ◆ Revisemos constantemente el tipo de comunicación que utilizamos en nuestra familia.
- ◆ Cuando surjan conflictos no seamos indiferentes, resolvámoslos cuanto antes, recordando que con el paso del tiempo se agravarán.
- ◆ Cuando se presente una situación de crisis permitamos que todos expresemos los sentimientos. Aprendamos a escuchar.
- ◆ Respetemos las emociones de los demás miembros de la familia ante las crisis, recordando que cada uno vive los acontecimientos de manera diferente.
- ◆ Tratemos de buscar la causa del conflicto para manejarla y superarla.

- ◆ En caso de una crisis que se nos está saliendo de las manos, solicitemos ayuda especializada.
- ◆ En situaciones como cumpleaños, matrimonios, jubilación o muerte, permitamos expresar y vivir esas celebraciones o duelos.
- ◆ Cuando intentemos resolver un conflicto no tratemos de buscar culpables: trabajemos por mantener una relación sana entre todos los miembros de la familia.
- ◆ Pensemos y pongámonos en el lugar del otro ante un conflicto.
- ◆ Busquemos y solucionemos la causa del conflicto.
- ◆ Recordemos que la paz es la capacidad que se tiene para resolver los conflictos.





www.imprenta.gov.co
PBX (0571) 457 80 00
Diagonal 22 B No. 67-70
Bogotá, D. C., Colombia