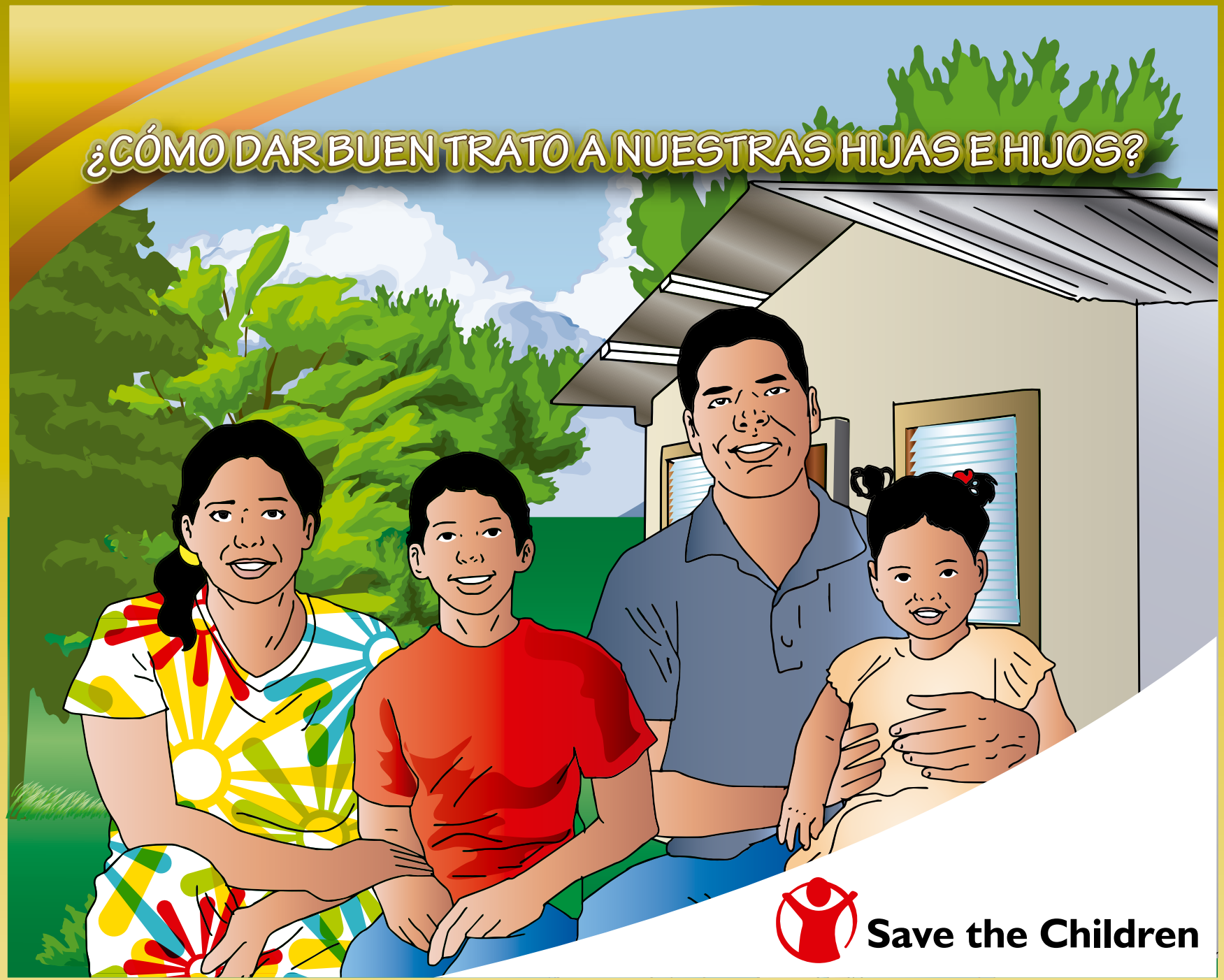
¿CÓMO DAR BUEN TRATO A NUESTRAS HIJAS E HIJOS?



Save the Children

Créditos

Coordinación técnica:
Juana Mercedes Delgado, Coordinadora de Protección, Save the Children
Luz María Sequeira, Directora de Programas, Save the Children

Publicación al cuidado de:
Lenin Altamirano, Oficial de Comunicación-Save the Children

Arte, diseño y diagramación:
Lic. María Lourdes Cuadra G.
Lic. Alvhent´s Rodríguez Solís

Impresión:
Complejo Gráfico

Ejemplares:
6,500

Noviembre, 2014
Managua, Nicaragua

PROHIBIDA SU VENTA

¿CÓMO DAR BUEN TRATO A NUESTRAS HIJAS E HIJOS?

Para que una niña y un niño crezcan y se desarrollen sanamente, necesitan del amor y la comprensión de su familia. Establecer una relación positiva, sólida, incondicional y segura desde que nacen y a lo largo de toda la vida, es como un colchón que amortigua las dificultades a las que nos enfrentaremos como resultado natural de la vida.

En la familia son inevitables los conflictos porque somos personas con diferentes pensamientos, sentimientos y actuaciones. Cuando haya problemas busquemos comprender sus comportamientos, tratarlos con respeto, orientarlos correctamente y buscar las soluciones a través de una disciplina positiva, sin violencia, sin golpes ni palabras ofensivas

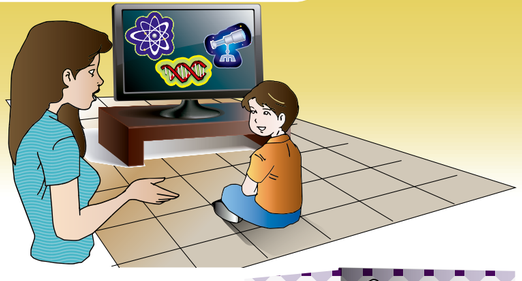
La disciplina positiva consiste en encontrar soluciones a largo plazo que desarrollen la autodisciplina de los hijos e hijas. Es establecer claramente las reglas y límites, es construir una relación mutuamente respetuosa con ellas y ellos, es enseñarles habilidades que les serán útiles para toda la vida, aumentar su capacidad y auto-confianza para manejar desafíos vitales, es enseñarles cortesía, no-violencia, empatía, amor propio, derechos humanos y respeto a los otros . Los límites se establecen a través de normas que deben cumplirse y de conductas que nos son aceptables, es colocar una línea que no se puede pasar sin consecuencias.

El cariño a nuestros hijos e hijas, es la base para una relación sana y satisfactoria en las familias, es por ello que aquí brindamos algunas estrategias positivas para mejorar nuestra práctica de crianza ante un problema de comportamiento de nuestros hijos e hijas, en vez de gritar, amenazar, pegar o castigar.

¿Por qué son buenos los límites en la crianza?

- Son una referencia, una guía, que le indica al niño/a qué se puede o se debe hacer y qué no.
- Son reglas que ordenan su comportamiento.
- Les permite una mejor percepción de la realidad, al reconocer lo incorrecto de lo correcto.
- Le brindan al niño/a la oportunidad de pensar, de tomar la iniciativa y buscar soluciones.
- Favorecen el desarrollo de su identidad y promueven la autonomía.
- Dan seguridad y confianza al niño porque así conoce exactamente cuáles son sus límites; en donde podrá jugar, explorar y aprender.

¿Qué puedo hacer para establecer esos límites?



- Involucre a sus hijas e hijos, ideen juntos cuáles deben ser los límites: ver la televisión, jugar, hacer tareas, etc.
- Así estarán más dispuestos a cumplirlas y sentirse más responsables
- En vez de decirle lo que "NO" debe hacer, mejor insista en lo que "SÍ" se puede. De ese modo le brindará seguridad.

- Las indicaciones deben ser claras para que su hijo o hija las comprenda: "que guarde sus juguetes", "que se lave las manos", pero no simplemente "que se porte bien".
- Los límites son estables, no cambian con el humor de papá o mamá.
- No les diga que hagan tal o cual cosa, "Porque sí" o "porque me da la gana": es indispensable explicarles el por qué se debe respetar ese límite.
- Límite su **CONDUCTA**, no a su persona. No se trata de descalificarlo/la sino, de desaprobar su conducta y hágale saber que lo quiere igual.
- Fije **LÍMITES** sin afectar la autoestima de su hijo/a, que no se sienta humillado/a, ridiculizado/a o ignorado/a.

- Los límites o normas van cambiando o adaptándose a medida que los niños y las niñas crecen.
- Si su hijo/a traspasa un límite, no dé sermones, ni castigos, converse respetuosamente sobre: "¿Qué cree que pasó? ¿Qué ideas tienes para resolverlo?".

Recuerde:

Los niños y las niñas no interiorizan los límites o normas en forma inmediata, lo hacen a medida que van desarrollando sus capacidades como: el lenguaje, la comprensión, la relación causa - efecto, etc.

El cumplimiento de estas normas también puede estar mediado frente a estados de tensión, cansancio, enojo por lo tanto paciencia; debe repetirse las normas la veces que sea necesario hasta crear el hábito. Al inicio debe hacerse con la niña o el niño, por ejemplo guardar juntos los juguetes: uno yo, otro vos; después acompañarlo a que lo haga: lo guardas solito pero estoy al lado tuyo; hasta que baste solamente con la orientación que lo haga: guarda tus juguete por favor.

La creación de hábitos puede durar años, así que persevere.

Si su hijo o hija hizo algo que no está bien, antes de regañarlo pare y reflexione ¿Por qué se porta así?

Muchas veces las niñas y niños se portan mal porque:

- No tienen la edad para comprender lo que esperamos de su comportamiento.

- Quieren llamar la atención si se sienten desatendidas/os.

- Están cansadas/os, con hambre, sed, sueño u otra necesidad no satisfecha.

- Repiten los comportamientos negativos de los adultos y reaccionan con agresividad.

En cualquier caso, la solución no es castigar, no se portan mal por puro gusto, siempre hay una causa que los lleva a portarse mal.

Lo mejor es conversar, averiguar la causa y resolver juntos el problema.

- Siéntese o póngase a la misma altura de la su hija o hijo.
- Pregúntele "¿Qué fue lo que pasó"?, dele oportunidad que lo explique desde su punto de vista.
- Quizás hay información que tiene la niña/o que usted necesita saber para actuar de manera justa.
- Piensen juntos las soluciones.

- Si es necesario, use una voz firme pero sin gritarle.
- Si es necesario, dele una orden simple, clara y directa.
- Si usted está muy enojada/o alterada/o, mejor espere a calmarse.

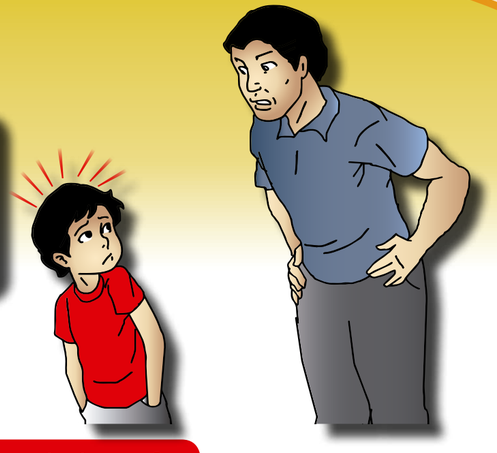
Bríndele alternativas seguras, en vez de decirles NO, o de castigarles.

Las niñas y los niños en su afán de explorar y conocer el mundo que les rodea y porque todavía son muy pequeños, no comprende los peligros de sus actos u objetos, como la tijera, usted esté pendiente y ofrezca una alternativa o entretenimiento más seguro para que le entregue la tijera, por ejemplo un juguete de su preferencia.

Dígale a su hijo o hija lo que no está bien de su conducta.

- Sea específico al señalarle su error a la niña o niño.
- Descríbale exactamente lo que ve incorrecto de su comportamiento y las consecuencias que eso tiene.
- Dígale "Lo que hiciste no está bien. Necesitamos que...", y hablar desde las necesidades de ambos para hacer un cambio.

- Nunca ataque a la niña o niño con palabras que juzguen toda su persona, como cuando se le dice "haragán", "desordenado", "pleitisto", "malo", etcétera.



En caso de rabietas o pleitos ¿qué puedo hacer?

- Lleve a su hija o hijo a un lugar donde esté solita/o y en silencio, sin nada que hacer, para que se tranquilice.
- Que permanezca ahí entre 2 y 10 minutos según su edad. Si tiene dos años, dos minutos; si tiene 5 años, cinco minutos, y así.
- Si lo que quiere es llamar la atención, no haga caso a la rabieta pero observe cualquier comportamiento que pueda causarle daño.
- Puede distraerlo del problema con otra cosa que le guste o le llame la atención.

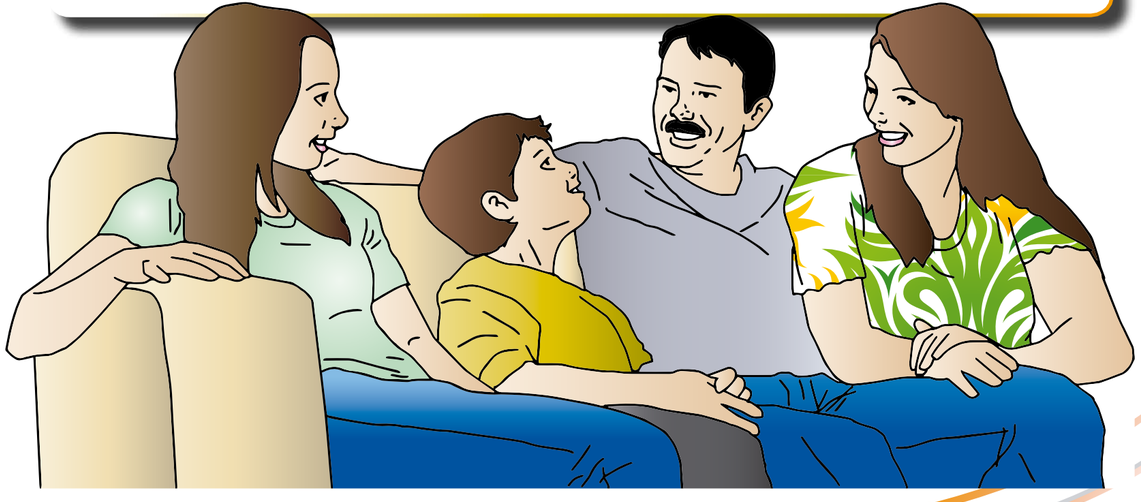
Y no olvide lo siguiente:

- Recuerde que lo más importante es darles amor.
- Respete a su hija o hijo. Trátelo/a como a usted le gusta ser tratado.
- Pídale disculpas si se excedió en su reacción o actuó en forma impulsiva.
- Fíjese en todo lo positivo que hacen y felicítelos/as, así se sentirán motivadas/os a superar sus errores y a repetir lo bueno.
- Expréseles amor "diciéndoselo", a veces no vemos necesario decírselos porque "creemos" que ya lo saben porque los cuidamos.

- Expréseles amor no solo cuando logre algo, sino simplemente por su presencia: "Me hiciste falta"; "Me alegra ser tu papá/mamá"; "Me gusta escucharte".
- Si su hija o hijo es un bebé, háblale; mírelo a los ojos; sonríale, hágale caritas, cántele; póngale música y chinéelo bailando; acurrúquelo y establezca contacto piel con piel con su bebé; dele masajitos suaves en sus piecitos, etc.
- A veces es necesario pedir ayuda a otras personas, no lo dude, no lo sabemos todo.

Tenga muy en cuenta que, pegar a las niñas y niños, aunque sea en forma "suave", tiene consecuencias negativas:

- Es humillante para la niña y el niño, se les está irrespetando.
- Algunas/os van a obedecer, pero lo harán por miedo, no por comprender el buen comportamiento.
- Y si le tienen miedo a la madre o el padre, se perderá la confianza.
- Si pierden la confianza, harán cosas a escondidas de sus padres, no les van a contar sus problemas, esto los pone en peligro y no los podremos proteger ni ayudar.
- Aprenden a portarse bien para no ser castigados, pero cuando no los ven se portan mal.



- Algunas hijas/os se resienten y le guardan rencor a sus madres y padres.
- Algunas/os se vuelven violentas/os, irrespetuosas/os.
- Otras/os muestran sumisión, pasividad, inseguridad. Se les baja su autoestima, piensan que son brutas/os, malas/os o que no sirven.

- Muchas madres y padres también se sienten culpables por estar pegándole a sus hijas/os.
- Las "palmaditas", aunque creamos que son suaves, les causamos dolor y lo pueden sentir "más fuerte" porque son pequeños y nosotros somos grandes.
- Es peligroso, casi siempre pegamos con enojo, sin pensar, no medimos la dureza de nuestras palabras o actos, y en esos momentos se puede pasar la mano y causar lesiones fatales y hasta la muerte.

¡NUNCA LES PEGUE!

Si se siente muy enojado, frustrado, cansado, impaciente, mejor cálmese, hable con su hija/o más tarde, tome un vaso de agua, respire profundo, salga a caminar.

No lastime a su hija o su hijo con palabras o golpes, o se desquite con ella o él por los otros problemas que usted tenga en su vida, QUIÉRALOS Y PROTÉJALOS.

Save the Children

Costado Norte de Parque El Carmen 150 vrs al norte
Managua, Nicaragua
www.savethechildren.org.ni