

EDUCANDO LOS BUENOS TRATOS

Programa de Educación Parental y Difusión de la
Parentalidad Positiva.
Prevención de la Violencia Filioparental



AYUNTAMIENTO
DE CORDOBA | Delegación de
Servicios Sociales



en@c

asociación encuentr@cuerdos

GUÍA:

EDUCANDO LOS BUENOS TRATOS.

***PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARENTAL Y
DIFUSIÓN DE LA PARENTALIDAD POSITIVA.***

***PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA
FILIOPARENTAL.***

Esta guía es una obra elaborada por la Asociación de Mujeres Profesionales Encuentra Acuerdos.

Coordinación y contenidos:

Isabel Mora Vaca

María López Gozalo

INDICE

Presentación.....	3
Introducción. Conceptos clave.....	4
Bloque 1: La parentalidad positiva como factor protector y prevención de la violencia ascendente. El primer año de vida. Apego y vínculo.....	7
Bloque 2: Desarrollo evolutivo en la infancia. Necesidades y características según su edad. Autoestima. El juego.....	22
Bloque 3: Habilidades parentales. Comunicación. Disciplina y establecimiento de normas y límites.....	44
Bibliografía.....	56
Recursos y recomendaciones.....	58

PRESENTACIÓN

La Asociación de Mujeres Profesionales Encuentra Acuerdos presenta esta guía que ha sido elaborada tras la realización de los talleres “Educando los Buenos Tratos. Programa de educación parental y difusión de la parentalidad positiva. Prevención de la violencia filioparental.” subvencionados por la Delegación de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Córdoba.

A lo largo de las siguientes páginas se pretende ofrecer información de gran interés para padres, madres y personas con menores a su cargo para facilitar pautas de parentalidad positiva, caracterizada entre otras cosas, por ser respetuosa con niños y niñas.

El Consejo de Europa define el enfoque de la parentalidad positiva como *“el comportamiento de los padres fundamentado en el interés superior del niño, que cuida, desarrolla sus capacidades, no es violento y ofrece reconocimiento y orientación que incluyen el establecimiento de límites que permitan el pleno desarrollo del niño”*.

El camino para una sociedad en la que los valores que primen sean el respeto, la igualdad y la justicia pasa por educar niños y niñas respetuosos y felices, que alcancen su desarrollo óptimo en igualdad de condiciones y se comprometan con el futuro. Esta guía pretende contribuir a este fin último proponiendo pautas para una crianza basada en el buen trato.

Córdoba, diciembre de 2016.

INTRODUCCIÓN. CONCEPTOS CLAVE.

Para comenzar abordaremos algunos conceptos importantes.

Parentalidad positiva se refiere «al comportamiento de los padres fundamentado en el interés superior del niño, que cuida, desarrolla sus capacidades, no es violento y ofrece reconocimiento y orientación que incluyen el establecimiento de límites que permitan el pleno desarrollo del niño»¹

Se trata de una visión de la socialización del niño y la niña en la que padres, madres e hijos e hijas son protagonistas en el proceso de adquisición y construcción de valores y normas a través de la adaptación mutua y la negociación en la vida diaria.

Los principios de la parentalidad positiva son:

- Vínculo afectivo cálido, protector y estable para que se sientan aceptados y queridos.
- Entorno seguro y estructurado que servirá de guía y modelo para que aprendan las normas y valores.
- Estimulación y apoyo para el aprendizaje fomentando el desarrollo de sus motivaciones y capacidades.
- Reconocimiento del valor de hijo o hija, mostrando interés por su mundo, sus preocupaciones, considerarles personas y respetarlas como tal.

1 Tomado del documento “Parentalidad positiva y políticas locales de apoyo a las familias. Orientaciones para favorecer el ejercicio de las responsabilidades parentales desde las corporaciones locales.” Federación Española de Municipios y Provincias, 2010.

- Capacitación de los hijos e hijas creando en la familia espacios de escucha y reflexión.
- Educación sin violencia, excluyendo cualquier forma de castigo físico y/o psicológico.

Algunas pautas a seguir en el marco de la parentalidad positiva son:

- Establecer una buena relación con nuestro/a hijo/a, mostrando afecto y amor.
- Mantener normas y límites claros que sean apropiados y justos con respecto a la edad de nuestro/a hijo/a.
- Ser un buen ejemplo de comportamiento.
- Reforzar la autoestima de nuestro/a hijo/a.
- Escuchar las opiniones de nuestro/a hijo/a y facilitar que participe en la toma de decisiones.
- Evitar los castigos físicos, los gritos y malas palabras.

Buenos tratos: hace referencia al hecho de colocar como prioridad el bienestar y la salud de niños, niñas y adolescentes, teniendo muy presentes sus derechos y sus necesidades.

El concepto de buen trato *se basa en la idea de que la capacidad de tratar bien a las crías es una capacidad inherente a las posibilidades biológicas de los seres humanos. Nuestra estructura biológica permite el carácter social y altruista de nuestros comportamientos (...). En ese sentido, cuidar de los niños y niñas ofreciéndoles contextos de buenos tratos es un fenómeno posible y al alcance de cualquier comunidad humana.* (Barudy)

Violencia filioparental. Es aquella ejercida por los hijos e hijas hacia los padres y/o madres, consecuencia de varios factores, entre los que destaca un estilo educativo sobreprotector.

A continuación se presenta el contenido de la guía en tres bloques:

1. La parentalidad positiva como factor protector y prevención de la violencia ascendente. El primer año de vida. Apego y vínculo.
2. Desarrollo evolutivo en la infancia, características y necesidades según su edad. Autoestima. El juego.
3. Habilidades parentales. Comunicación. Disciplina y establecimiento de normas y límites.

BLOQUE 1.

LA PARENTALIDAD POSITIVA COMO FACTOR PROTECTOR Y PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA ASCENDENTE.

La familia es un entorno de vital importancia para la infancia puesto que su desarrollo depende directamente de ella. La familia cumple las siguientes funciones:

- ✓ Asegurar la supervivencia y el crecimiento sano.
- ✓ Aportar el clima de afecto y apoyo emocional necesarios para un desarrollo psicológico sano.
- ✓ Proporcionar la estimulación que haga de niños y niñas seres capaces de relacionarse de forma competente consigo mismos/as y con las demás personas.
- ✓ Desde la familia se tomarán las decisiones en relación a otros contextos educativos que compartirán con la familia la educación y socialización de niños y niñas en los cuales van a desarrollar sus habilidades y competencias.

Al hablar de capacidades parentales se hace referencia al hecho de que padres y madres deben adaptarse para dar una respuesta adecuada a las necesidades de sus hijos e hijas en las distintas fases del desarrollo evolutivo y ante los distintos contextos con los que se desenvuelve la familia.

Las principales capacidades parentales son:

- **Capacidad de vinculación o apego.**
- **Inteligencia emocional y empatía.**
- **Comunicación.**
- **Modelos de crianza y estilos educativos.**
- **Disciplina.**
- **Capacidad de afrontar conflictos.**
- **Capacidad de participar en redes sociales y utilizar recursos comunitarios.**

Estas competencias permiten a padres y madres ejercer la parentalidad de forma que niños y niñas se encuentren en un entorno que les protege y les cuida para favorecer su adecuado desarrollo y bienestar.

El primer año de vida.

El primer año de vida del ser humano es primordial para su desarrollo. Debido a nuestras características, como el hecho de ser bípedos, es decir, caminar erguidos, la gestación no se produce por completo dentro del útero de la madre, sino que prosigue una vez que el bebé ha nacido. A este fenómeno se le denomina *exterogestación*.

Se estima que la fase de gestación tiene una duración de entre 21 y 33 meses. Nueve meses tienen lugar dentro del útero materno y el resto, entre 12 y 24 meses, se produce fuera. Durante el tiempo de exterogestación el bebé necesita de una persona adulta que le dispense los cuidados para su adecuado desarrollo. Así, durante al menos los dos años tras el nacimiento, el niño o la niña necesitará a una persona adulta que le cuide como cuando estaba dentro del vientre materno.

Necesidades y cuidados básicos del recién nacido.

Se considera que un bebé sano es aquel que ha nacido a término, es decir, entre las 37 y 42 semanas de gestación en el útero materno y que su historial (gestacional, perinatal y familiar) y el examen físico tras nacer así lo confirman.

A continuación vamos a detallar los cuidados necesarios para un bebé recién nacido por apartados.

✓ ***Cordón umbilical:***

- Se cae entre los 5 y 15 días después del nacimiento, aunque en ocasiones puede tardar hasta un mes.

- Su limpieza debe realizarse bien con una gasa estéril y alcohol 70º, bien con agua y jabón. Nunca debe usarse yodo o mercromina. Lo más importante es mantenerlo limpio y seco.
- Si observas mal olor, secreción o sangrado debes acudir a tu pediatra.

✓ **El peso:**

- Tras nacer el bebé pierde peso ya que expulsa la orina y el meconio (heces de color oscuro y textura pastosa).
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece a través de unas gráficas el peso medio por meses. Es lo que conocemos por “percentiles”. Sin embargo, estar por encima o por debajo de la media no significa estar con sobrepeso o con bajo peso. Significa únicamente que ese bebé tiene un peso normal aunque no se encuentre en el peso medio.
- Para determinar si un bebé tiene problemas de peso deben tenerse en cuenta el peso, la talla y el estado de ánimo del bebé. Si se observa al bebé o la bebé bien, con tranquilidad, con energía y como es de forma habitual, no hay que preocuparse por el peso. No todos los y las bebés necesitan comer lo mismo ni crecen al mismo ritmo.
- En torno a los cuatro meses, el peso tiende a estancarse, de manera que si había cogido 200gr o 300gr cada semana, puede pasar a coger menos de 100gr. Esto es habitual y no debe ser motivo de preocupación salvo que haya otras señales como cambio en el estado de ánimo del bebé.

✓ **El baño:**

– No es necesario bañar al bebé al nacer. Los últimos estudios demuestran que nacen con una capa protectora de la piel, denominada *vérnix caseosa*, que le va a ser muy útil para adaptarse a las condiciones del entorno fuera del útero que son nuevas para él o ella. Esta capa le protege previniendo infecciones, ayudando a regular su temperatura corporal, protegiéndole del sol o facilita la curación de pequeñas lesiones cutáneas, entre otras muchas cosas. Con el baño, se eliminaría esta capa y con ella todas sus funciones. Por tanto se recomienda dar el primer baño al bebé tras los tres o cuatro primeros días de vida.

– En días sucesivos después del nacimiento el bebé apenas se ensucia por tanto no será necesario bañarle todos los días. Puedes bañar al bebé dos o tres veces por semana hasta que empiece a gatear.

– Existe la creencia de que el baño es un momento relajante para el bebé. Sin embargo, para unos bebés lo será y para otros no. Si tu bebé no se relaja, es algo completamente habitual, no hay motivo de preocupación. Lo importante es disfrutar de ese tiempo de baño.

– El agua debe estar a una temperatura de entre 34º y 37º. Se puede comprobar sumergiendo nuestro codo en el agua. También venden termómetros para el baño que podrán ayudarte.

– La temperatura ambiente debe estar entre los 22º y 25º. Deben evitarse corrientes de aire y aire acondicionado.

- No se debe, bajo ningún concepto, dejar solo al bebé.
- Debemos utilizar un gel para bebés, neutro, sin parabenos y sin perfumar o poco perfumado. Los primeros días de vida es mejor bañar sólo con agua.
- La esponja debe ser natural o para bebés. Los primeros días se recomienda no utilizarla y hacerlo sólo con la mano.
- La postura más adecuada para bañar al bebé, si lo realiza una sola persona, es mantener con un brazo su espalda de manera que el bebé apoye su cabeza en el antebrazo, sosteniéndole por la axila y hombro; así nos queda libre la otra mano y el bebé está semiincorporado. Aunque las primeras semanas es mejor que el baño se realice entre dos personas.
- El orden para lavar al bebé es de arriba a abajo, empezando por la cabeza y acabando en los genitales.
- Los ojos, la nariz y los oídos tienen su propio proceso de limpieza, no es necesario insistir en ellos.
- No deben utilizarse bastoncillos ya que puede dañarles el tímpano o podemos provocar tapones. Si es necesario, limpiar sólo el exterior de la oreja, pero nunca el orificio.
- No se recomienda retirar el prepucio (la piel del pene) de los niños, para limpiarlo ya que casi todos los recién nacidos lo tienen cerrado, es decir, no se puede retirar hacia atrás.

- Secar con una toalla de algodón sin frotar, mediante toques suaves. Especial cuidado en la zona del cordón.
- Tras el baño puedes utilizar aceite (de almendra, por ejemplo) o crema hidratante para bebés. Evitar colonias y polvos de talco.
- La hora del baño puede ser un momento muy especial, en el que hablar, cantar, susurrar al bebé, lo que ayudará a establecer un buen vínculo afectivo con él o ella.

✓ **La ropa:**

- Debe ser de algodón o hilo para favorecer la transpiración y evitar irritaciones de la piel.
- El recién nacido sólo necesita un pañal y un pijama o camiseta de algodón. En verano solamente el pañal.
- La ropa de cuna debe ser ligera de peso y permitir el movimiento del bebé. Debemos evitar arropar al bebé en exceso.
- Evitar lazos, cordones, imperdibles y prendas que suelten pelo. También prendas con botones muy pequeños.

✓ **Exposición al sol.**

- El sol es importante para el bebé porque le proporciona vitamina D, fundamental para el desarrollo de sus huesos. Pero no debe exponerse al mismo directamente. Diez minutos de sol al día será suficiente para cubrir esta necesidad.

- Evita las horas de más calor para pasear con el bebé o la bebé.
- No se recomienda cremas de protección solar en bebés menores de 6 meses. A partir de esta edad se recomienda utilizar preferiblemente protectores solares con filtro físico y no químico. Puedes preguntar en farmacias o parafarmacias.

✓ **La caca.**

- Durante las primeras 24-48h las heces serán espesas y oscuras. Es lo que se llama meconio. Después pasarán a ser verde-amarillentas para terminar siendo amarillas.
- La caca de un bebé que se alimenta sólo de leche materna será amarilla, semilíquida, de aspecto grumoso y con olor no especialmente desagradable (para ser una caca).
- El número de veces que puede hacer caca es variable. Los primeros días de vida de un bebé alimentado con leche materna, suelen ser frecuentes las deposiciones, coincidiendo a menudo con cada toma de leche. Tiempo después, entre los dos y seis meses, pasan a hacer menos, de manera que pueden pasar hasta 10 y 12 días sin hacer. Si durante este tiempo el bebé está bien, sin quejarse, no hay que preocuparse, pero si observar si tiene molestias.
- Bebés de lactancia artificial (biberón) suelen hacer al menos una vez al día.

- Durante el primer mes y medio de vida, hacer poca caca puede significar que esté comiendo poco y por tanto hay que observarlo.
- Al introducir la alimentación complementaria esto varía y las heces comienzan a parecerse más a las del adulto en olor y color.

✓ **El pipí.**

- Los dos primeros días hacen menos pis, pero después harán de seis a ocho veces al día.
- Si el bebé está activo, contento, se le ve sano y mama o toma biberón cuando lo desea es que todo va bien.

✓ **El sueño.**

- Durante las primeras semanas el bebé suele dormir casi todo el día de forma intermitente, despertándose para comer.
- En cuanto a si se debe despertar a un bebé para que coma, en general no. Al principio, si pasan más de 4 horas sin despertar, se aconseja despertarle. Después de que han pasado las primeras semanas y la lactancia está instaurada, no será necesario despertarle.
- La muerte súbita es una cuestión que preocupa mucho. Para evitar que suceda se recomienda acostar al bebé boca arriba, sin almohada. Se aprovechará cuando esté despierto para hacer cambios posturales y evitar el aplastamiento de la parte posterior de la cabeza.

- La adquisición del sueño adulto es un proceso que dura años. El bebé dormirá de forma diferente, variando el número de siestas al cabo del día, la duración de las mismas, la facilidad para coger el sueño o para despertar.
- En torno a los 6 meses los bebés empiezan a diferenciar el día de la noche en lo que al sueño se refiere.

✓ **Los gases.**

- Los bebés tragan aire y a veces acumulan gases. Para ayudar a expulsarlos se aconseja la posición vertical, por ejemplo cogerles en brazos o portearles (llevar en brazos al bebé con ayuda de un portabebés -mochila, fular, bandolera, etc.-) tras la toma de leche.
- En los últimos estudios se ha demostrado que el conocido cólico del lactante no está relacionado con los gases, y aún se desconoce su causa.

✓ **Las vacunas.**

- Son esenciales para la salud del bebé. Previenen enfermedades infecciosas y activan el sistema de defensa de nuestro organismo contra enfermedades infantiles peligrosas. Si tienes cualquier duda, consulta con tu pediatra.

En definitiva, durante los primeros meses de vida hay que coger al bebé en brazos, acunarlo, hablarle desde el primer momento y disfrutar con él y de él ya que siente, ve, conoce y comprende el mundo que le rodea.²

2 Tomado de *Guía de salud neonatal*°. Sociedad Española de Neonatología

Apego y vínculo. Definición y tipos. Cómo construir un vínculo de apego sano y seguro.

El apego es el vínculo emocional que se crea entre el bebé o la bebé y su madre, padre o cuidadores y que va a ser esencial para un desarrollo psicológico y social sano.

De este vínculo o de la capacidad para vincularnos depende la preservación de nuestra especie. Vincularse es conectarse. El ser humano tiene de forma instintiva la capacidad para vincularse porque de ello, entre otras cosas, dependerá su supervivencia.

Pero el apego es más que una simple conducta instintiva. Se refiere también a un conjunto de comportamientos que se activan y desactivan y cambian según diversos factores individuales y contextuales. Por tanto, el apego tiene una función adaptativa muy importante para el niño o la niña, y también para madre, padre y para la familia.

Esta relación emocional que es el apego proporciona al bebé, seguridad, sosiego, consuelo, agrado y placer. En definitiva le produce bienestar.

La pérdida de la persona con la que el bebé se vincula, con la que establece el apego, le supondrá una intensa angustia y malestar.

Además, este vínculo de apego permite la aparición de un sentimiento básico de confianza y seguridad gracias al cual el bebé se aventura a explorar el mundo que le rodea separándose de su madre y padre.

A partir de aquí el pequeño o la pequeña construirá un modelo interno de relaciones que será la base para sus relaciones sociales y afectivas en la vida adulta.

El vínculo de apego se construye a través de experiencias sensoriales y emocionales que se ofrece al niño o la niña desde el mismo momento que es concebido/a y más aún tras el nacimiento.

Diferentes investigaciones han ayudado a definir cuatro tipos de apego infantil. Son:

- × Apego seguro. La figura de apego es sensible a las necesidades del niño o la niña. Esto provoca un efecto positivo en él o ella de manera que se perciben como amistosos, afables, capaces, sin miedo a sentirse abandonados.

- × Apego inseguro-evitativo. La figura de apego se caracteriza por ser irresponsable, impaciente y muestra rechazo. Puede ser intrusiva o sobrestimulante. El niño o la niña se mostrará retraído, escéptico, desconfiado/a y ansioso/a, con dificultades para establecer relaciones y para confiar.

- × Apego ansioso-desorganizado. Supone un fallo en el establecimiento del vínculo y se asocia con progenitores que maltratan a sus hijos o hijas. Este apego se refleja en niños y niñas con importantes carencias emocionales que derivan en un retraso en el desarrollo físico, psicológico y social.

× **Apego ansioso-ambivalente.** Los progenitores se interesan por sus hijos e hijas y son afectuosos, pero tienen dificultades para interpretar y responder adecuadamente a las necesidades y por tanto se muestran inconsistentes, incoherentes. Estos niños y niñas se caracterizan por la inseguridad, el temor al abandono y a la vez la necesidad de establecer relaciones de intimidad (amistad).

Para construir el vínculo de apego será necesario llevar a cabo una serie de comportamientos que favorezcan la conexión emocional entre el bebé y la madre/padre. Algunas de estas conductas serían: mirar detenidamente, abrazar, oler, tocar, besar, arrullar, acariciar. Así el bebé responderá balbuceando, sonriendo, acurrucándose, agarrándose. El padre y la madre proporciona así nutrientes, placer y consuelo al bebé a la vez que se sienten satisfechos y plácidos con la respuesta del pequeño o la pequeña.

La construcción del vínculo tiene lugar en las rutinas diarias como el aseo, la alimentación, vestido y sueño. No se pueden separar los momentos de afecto de los momentos funcionales de rutina. La persona cuidadora debe estar siempre atenta para responder a lo que los bebés comunican, deben, en definitiva, ser sensibles a lo que necesiten.

El vínculo bebé-madre y bebé-padre no se construyen a la vez pero es equivalente, es decir, son igual de importantes. Un padre sensible a las necesidades de su hijo o hija establecerá el vínculo de apego semejante al de la madre. Esta cuestión es fundamental para encontrar el equilibrio entre la vida familiar y laboral.

Alimentación del bebé.

La alimentación de nuestros hijos e hijas es algo que preocupa mucho a madres y padres. Hoy en día es especialmente relevante ya que la obesidad infantil va en aumento y una buena alimentación desde recién nacidos ayudará a evitarla.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el bebé debe alimentarse de leche, materna artificial, de forma exclusiva hasta los 6 meses de edad, a partir de ese momento, si el bebé o la bebé está preparado/a se iniciará la introducción de alimentos. Esto es lo que se conoce como “alimentación complementaria” y el nombre no es casual, puesto que el alimento principal del/la bebé será la leche y los alimentos (frutas, verduras, carne, pescado, cereales, etc.) complementarán a la leche.

En cuanto a la lactancia materna, la OMS y el UNICEF recomiendan:

- × Iniciar el amamantamiento durante la primera hora de vida;
- × Practicar el amamantamiento exclusivo, es decir, proporcionar al lactante únicamente leche materna, sin otros alimentos o bebidas, ni siquiera agua;
- × Dar el pecho cuando el niño lo reclame, ya sea de día o de noche;
- × No utilizar biberones, tetinas o chupetes.

La leche materna es el primer alimento natural de los niños y las niñas, proporciona toda la energía y los nutrientes que necesitan durante sus primeros meses de vida.

La lactancia materna es el mejor alimento para los bebés. La OMS nos da algunas razones:

- En el bebé promueve el desarrollo sensorial y cognitivo; le protege de infecciones y enfermedades crónicas. La lactancia materna exclusiva durante los 6 primeros meses de vida previene la mortalidad infantil.
- Para la madre, la lactancia materna contribuye a su salud y bienestar. Ayuda a la recuperación tras el parto y a prevenir enfermedades como por ejemplo el cáncer de mama o el cáncer de ovario.
- La creación del vínculo madre e hijo/a se ve favorecido por el contacto precoz y por el inicio temprano de la lactancia materna.

La lactancia materna es a la vez un acto natural y un comportamiento que se aprende. Abundantes investigaciones demuestran que las madres necesitan un apoyo activo para instaurar y mantener un amamantamiento adecuado. Por tanto la mamá ha de saber que si lo necesita, debe pedir ayuda a personas expertas como asesoras de lactancia. En la página web www.albalactanciamaterna.org se puede encontrar información y solicitar consejo si se tienen dudas.

En Córdoba puedes encontrar el *Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna AlMamar* cuya página web es www.grupoalmamar.com

BLOQUE 2.

DESARROLLO EVOLUTIVO EN LA INFANCIA, CARACTERÍSTICAS Y NECESIDADES SEGÚN SU EDAD.

El ser humano pasa por diferentes etapas en su desarrollo, desde su nacimiento hasta la edad adulta. Los niños y las niñas van cambiando su comportamiento a medida que pasan por estas etapas.

Cada etapa del desarrollo es diferente en cada persona, que va madurando a distinto ritmo, en función sus características personales y de las experiencias vividas.

Conocer estas etapas nos ayuda a entender muchos de los comportamientos de los niños y niñas, para poder actuar de la mejor forma posible y así ayudarles en su desarrollo. Es importante conocer qué debemos esperar de nuestros hijos e hijas en función de su edad, y adaptarnos a las necesidades y características de cada etapa por la que van pasando.

Además, el entorno en el que vive un niño o niña y las relaciones que tiene con las personas que le cuidan influye de manera importante en su desarrollo.

El primer año de vida

Cómo son:

Es la etapa más importante en la vida del ser humano, ya que es cuándo se producen más avances en todas las áreas del desarrollo (psicológico, motor, social, etc.)

En esta etapa se desarrolla el vínculo afectivo con la persona que le cuida. Es importante tener en cuenta que su bienestar psicológico y emocional, así como el buen desarrollo de sus capacidades dependerá de cómo responda la persona cuidadora ante las necesidades del/de la bebé. Necesita recibir afecto y protección de forma continua.

El bebé o la bebé de menos de un año se relaciona con el mundo que le rodea a través de los sentidos (gusto, oído, vista, tacto, olfato). Es de vital importancia que se le estimule a través de éstos, proporcionándole experiencias que le ayuden a desarrollarlos.

El llanto se convierte prácticamente en el único medio que tiene el bebé para comunicarse durante los primeros meses. Por eso, cada vez que se sienta incomodidad, cansancio, dolor, hambre, sueño, miedo, etc., lo expresará a través del llanto, ya que aún no ha desarrollado el lenguaje de manera que pueda expresarlo como hacemos las personas adultas. De ahí que sea importantísimo atenderles cuando lloran, puesto que nos están comunicando cómo se sienten, y de esta manera podremos ayudarles y atender sus necesidades. No olvidemos que ofrecerles atención y consuelo cuando lo necesitan será un pilar fundamental para establecer una relación de apego adecuada.

Qué podemos hacer para ayudarles:

- Atenderles siempre.
- Expresarles nuestro cariño: hablarles suavemente, sonreírles, cantarles, hacerles caricias, masajes, etc.
- Estimular sus sentidos: con contacto físico (cogerle en brazos, besos, abrazos, caricias...), jugar, pasear, permitirle que se relacione con otros niños/as y otros adultos.
- Ofrecerle protección y un entorno seguro: prevenir accidentes domésticos (cubrir esquinas, tapar enchufes, alejarlos del fuego y objetos peligrosos,...) y procurar que vivan en un ambiente seguro (sin discusiones, gritos, violencia...).

De 1 a 6 años

Cómo son:

- Con 1 año, ya entiende muchas de las cosas que se le dicen. Si ya anda, le gustará estar todo el día correteando y explorando, abriendo cajones o puertas y sacando lo que encuentre. Puede comer solo/a, con la cuchara, aunque aún se manche mucho. Le encanta tirar cosas y que los adultos se las llevemos.
- Con 1 año y medio, ya puede caminar mucho mejor y usar las manos para agarrar y soltar cosas.

- A los 2 años, le gusta mucho corretear solo, sin que le agarren. Necesita tocar y probar todo lo que le llama la atención. También puede ir aprendiendo a controlar el pipí o hacerlo en el baño.
- Entre los 2 y 3 años a veces no le gusta que le cojan en brazos o le besen otras personas que no sean su familia más cercana. Es normal, porque va teniendo más autonomía y empieza a querer decidir sobre su cuerpo. Es importante que se respete si no quiere que se le den besos. Empieza a entender quienes son familiares y conocidos y quienes son extraños. Queremos que aprenda que no tiene por qué aceptar besos de personas desconocidas.
- También entre los dos y tres años, se da un desarrollo cognitivo muy importante y empieza a comprender la relación entre la causa y el efecto y comienza a tomar conciencia de su propia identidad. Es una etapa de autoafirmación, en la que querrá hacer las cosas a su manera. Estamos hablando de la etapa del “No”.
- Si se frustra o no entiende por qué no puede hacer algo, tendrá rabietas o berrinches. Como todavía no puede expresarse del todo hablando, lo hace así. Es su forma de expresar cómo se siente y forma parte de su desarrollo.
- Puede enfadarse o sentirse celoso si otros niños o niñas quieren usar sus cosas, o sus padres les están prestando atención a los otros/as. Está aprendiendo a compartir y a relacionarse con los iguales.

- Aún no controla bien sus sentimientos y emociones, y a veces puede sentirse inseguro/a.
- Los niños y niñas a partir de los dos años tienen una gran curiosidad e interés por aprender. Ha mejorado su lenguaje verbal y este interés se expresa a través de las preguntas. (“¿por qué?”).
- Una característica importante de estas edades es la continua necesidad de movimiento. Esto ocurre porque ha avanzado mucho su desarrollo muscular y el control de su propio cuerpo.
- Comienza a ser capaz de ponerse en el lugar de otras personas y comprender cómo se sienten. Empieza a desarrollar la empatía.
- Quiere “ser mayor”. Ha mejorado mucho su autonomía personal; sabe y quiere hacer cosas solo/a.
- Entre los 3 y los 6 años empieza a entender cómo se sienten las otras personas y a comprender que tenemos deseos e intenciones diferentes (empatía), pero aún le resulta difícil, por lo que puede parecer cabezota o egoísta. Esto es parte del desarrollo de su personalidad, es normal, aunque puede resultar agotador y muy complicado a veces. Está aprendiendo a marcar “sus límites” y si no consigue lo que quiere, puede expresar esa frustración a través de las rabietas.

- Se produce un gran desarrollo de la imaginación y del vocabulario. Esto hará que el juego simbólico cobre mucha importancia (imaginar escenas, personajes, jugar a las casitas, las profesiones, como si los muñecos cobrasen vida o la escena que imagina fuera real). Como veremos más adelante, este tipo de juego es muy importante en la infancia y les ayuda en su desarrollo psicológico.
- Un parte un poco negativa de tanta imaginación es que pueden aparecer miedos a seres imaginarios o monstruos, o a la oscuridad. Es normal y puede durar unos años.
- En esta etapa es cuando más imitan a los mayores, así que itened cuidado con lo que hacéis o decís en su presencia!
- Tienen una gran necesidad de estar en movimiento, tienen mucha energía y necesitan expresarla.
- Se producen grandes avances en su sociabilidad, quiere agradar a las personas, quiere ayudar a los mayores y hacer lo mismo que nosotros.
- Su gran curiosidad y un mejor desarrollo del lenguaje se traducirá a través de preguntas (¿por qué? ¿para qué? ¿cómo se usa? ¿cómo funciona?). Es su forma de intentar comprender el mundo y aprender.

Qué podemos hacer para ayudarles:

- Es muy importante ofrecerle un entorno seguro, ya que está explorando lo que le rodea, puede abrir muebles y meterse cosas en la boca. Hay que cuidar que no estén a su alcance cosas punzantes o peligrosas, medicamentos, mecheros, detergentes, alcohol, tabaco, etc. En las ferreterías y grandes supermercados venden muchos tipos de cierres de seguridad, que podemos poner en puertas y cajones para impedir que los abra y en los enchufes para que no meta los dedos o cualquier objeto.
- Para estimular su lenguaje y ayudarle a que aprenda a hablar y expresarse, debemos hablarle, contarle cuentos, canciones. Sobre todo, debemos ser pacientes y permitirle que se exprese, aunque lo haga con dificultad o lentamente.
- Tendremos que ayudarle a manejar su enfado y su frustración. Al cabo del día le diremos muchas veces “no”, para protegerle e impedir que se haga daño. Por este motivo se sentirá muy frustrado/a. Tendremos que ser pacientes, ayudarle a que exprese con palabras cómo se siente y decirle nosotros cómo nos sentimos o por qué no le dejamos hacer lo que quiere.
- Cuando tenga una rabieta:
 - ✓ Permítele desahogarse (llorar, gritar, patalear...) evitando que se haga daño a sí mismo/a o a otra persona.

- ✓ No pierdas la calma. Háblale con calma y explícale brevemente por qué no puedes dejarle hacer lo que quiere. Agáchate un poco para que estéis a la misma altura mientras le hablas.
 - ✓ Ofrécele un abrazo, puede ayudarle a calmarse. Nunca le niegues el cariño o el contacto físico. Si no quiere que se le toque, no pasa nada, podemos esperar.
 - ✓ Si la rabieta está provocada porque no puedes darle algo peligroso o inadecuado, mantente firme, pero de manera cariñosa y respetuosa.
 - ✓ Si no es peligroso, piensa si es posible negociar o permitirle que lo tenga más tarde o cuando se haya calmado.
 - ✓ La mejor solución para las rabietas es PREVENIR siempre que sea posible. Evita situaciones en las que es habitual que se frustre, como ir a la compra a última hora de la tarde, cuando están más cansados/as (y tú también), por ejemplo.
 - ✓ Ante una rabieta: PARA, RESPIRA, CÁLMATE. Tú puedes ayudarle a resolverlo.
- A partir de los 3 años, podemos ponerle algunas normas sencillas (recoger los juguetes cuando se termina de jugar, no pegar, etc). Es importante que se lo expliquemos de forma muy breve y sencilla.

- Evita los discursos, explícale las cosas con pocas palabras. Aún no es capaz de mantener la atención más de dos o tres minutos.
- Ayúdale a desarrollar su autonomía, lo agradecerás cuando sea mayor. Permítele que haga aquello que ya es capaz de hacer solo/a (vestirse y desvestirse, recoger juguetes, echar la ropa sucia al cesto, etc.) aunque no lo haga todo lo bien que a ti te gustaría. Está aprendiendo. Si mantienes estos hábitos, continuarán cuando sea mayor, y además su autoestima crecerá viendo que es capaz de hacer cosas por sí mismo/a.
- Juega con tu hijo o hija, juega todo lo que puedas y siempre que puedas. Es su forma de expresarse, de conocer el mundo y de aprender. Pero sobre todo, es la manera más fácil y divertida de reforzar vuestro vínculo afectivo.
- Es un buen ejemplo, así lo que imiten de ti siempre será bueno.
- Refuerza todos sus avances y logros, los grandes y los pequeños. Recuerda que le gusta agradar y tu opinión le importa mucho.
- Leed cuentos e inventad historias.
- Seguid fortaleciendo vuestro vínculo afectivo. En el futuro, se convertirá en confianza mutua y os ayudará a resolver los conflictos que surjan.

- Tolera sus “imperfecciones” y “errores”, así comprenderá que aprender implica equivocarse y hay que aprovechar el error para mejorar.
- Ayúdale a calmarse, a veces la mejor solución a un conflicto es un abrazo.

De los 6 a los 11 años

Como son:

- A los seis años comienza la escolarización obligatoria. Comienzan a formar parte de su vida otras personas adultas (profesores/as) y otros niños y niñas. De esta manera, conocerá otras formas de actuar, otras normas y otros límites. Al principio puede ser un poco estresante para ellos/as.
- En esta etapa son muy sensibles a la crítica y su autoestima es muy frágil. Para ellos/as es muy importante cómo le ven los demás.
- Ha mejorado mucho su capacidad para razonar y reflexionar, como también son más capaces de expresar cómo se sienten o lo que piensan.
- Son más independientes que en etapas anteriores, pero aún necesitan mucha ayuda y apoyo de su madre y de su padre.

- Hacia el final de esta etapa, comienza su desarrollo sexual.
- Empieza a tener opiniones propias en algunos temas, forma parte del desarrollo de su personalidad.
- En general, podemos hablar de una etapa más tranquila que las anteriores.

Qué podemos hacer para ayudarles:

- Fomentar el diálogo, para que puedan expresar cómo se sienten y las posibles dificultades que tengan en la escuela o con los/las amigos/as.
- No le critiques, califiques o compares, es muy sensible a la crítica. Critica el comportamiento, no la persona. Por ejemplo, podemos decir “te has portado mal”, en vez de “eres malo/a”.
- Comunícate y colabora con el colegio.
- Debes seguir dándole ejemplo con tu comportamiento.
- Tu hijo o hija sigue necesitando tu afecto, cariño, respeto, seguridad y protección.

De los 11 a los 13 años:

Cómo son:

- Han desarrollado ya una buena habilidad para pensar y buscar alternativas para solucionar problemas.

- Es una etapa de importantes cambios físicos y emocionales, acompañados de una gran actividad hormonal.
- Dan una gran importancia a la imagen personal y en ésta basan gran parte de su autoestima, que además se encuentra frágil en esta etapa.
- Las relaciones con los iguales cobran mucha importancia e intensidad, siendo la pandilla el eje central de estas relaciones.
- En esta etapa pueden iniciarse las relaciones íntimas afectivas (parejas) y primeras experiencias sexuales (consigo mismo/a o con otras personas).
- Puede darse cierto alejamiento de la familia, hay una mayor independencia y deseo de estar con los amigos/as.

De los 13 a los 18 años:

Cómo son:

- Surge una gran necesidad de buscar su propia identidad. Se está formando la personalidad del/la adulto/a que será en un futuro.
- Pueden sentir inseguridad y miedo, que esconden tras cierta prepotencia o soberbia.

- Esta etapa se caracteriza también por la necesidad de libertad y por la rebeldía contra las normas.
- Hay cierta actitud crítica ante la autoridad. Forma parte del desarrollo de su personalidad. Necesita cuestionar para poder afianzar sus propias ideas.
- Puede haber cambios repentinos de humor y una excesiva preocupación por el aspecto físico. Esto está relacionado también con los cambios físicos y emocionales y la alta actividad hormonal que comenzó unos años antes.
- Suelen tener un/a amigo/a íntimo/a y las primeras relaciones de pareja.

Qué podemos hacer para ayudarles:

- Ofrecerles información afectivo-sexual, sobre cómo prevenir enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados.
- Ofrecerles información sobre el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.
- Mostrarnos disponibles para hablar de lo que les preocupa, abiertamente y sin juzgar.
- Replantear y negociar las normas en casa, contando con su opinión y su participación. De esta manera será más fácil que se responsabilice de ellas.
- Mostrar una actitud de escucha sin quitar importancia a sus preocupaciones.

IDENTIDAD, AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA.

La autoestima representa lo valiosos que somos para nosotros mismos o lo capaces que nos sentimos para hacer las cosas.

Es importante para el desarrollo de nuestra personalidad, la motivación y para tener una buena salud mental. Una buena autoestima en la infancia y la adolescencia, hará que lleguemos a la adultez con menos probabilidad de sufrir ciertos trastornos mentales. Además, si nuestros hijos e hijas llegan a la adolescencia con una alta autoestima, les ayudará a gestionar mejor ciertos conflictos y situaciones de riesgo (violencia de género, acoso escolar, drogas, alcohol, comportamientos sexuales de riesgo, etc.)

La autoestima es algo que se aprende y, por tanto, podemos "enseñarla". Podemos educar a nuestros hijos e hijas para tener una autoestima sana. Podemos hacer mucho para que se sientan bien y, según a qué edades, los padres y las madres somos las únicas personas que podemos influir en su autoestima. Por tanto, nuestra labor es fundamental.

La autoestima se construye a través de la valoración que de mí mismo/a hacen las demás personas (lo que me dicen, cómo se comportan conmigo, cómo me hablan, cuánta atención me prestan...) y de la idea que yo me hago de mí mismo/a. Esa idea de mí mismo, mi autoconcepto y mi identidad, se construye, cuando somos niños y niñas, fundamentalmente a través de la relación con mi padre y mi madre. Si como padre y madre le transmitimos la idea de que es importante para nosotros, se sentirá una persona valiosa e importante.

Si le escucho cuando me habla y dejo lo que estoy haciendo para prestarle atención (bajo el volumen de la tele, aparto la comida del fuego...), sentirá que me importa lo que tiene que decirme. De esta manera, cuando necesite hablar de algo que le ha sucedido o de cómo se siente, vendrá a mí, porque sabe que le voy a escuchar y que me importa.

¿Qué podemos hacer para que se sientan bien?

¿Cómo les ayudamos a tener una buena autoestima?:

- ✓ Reconocer y apreciar sus cualidades y sus limitaciones. Aceptarlos como son y no como los hijos o hijas ideales que queremos que sean.
- ✓ Demostrarles que les queremos y que son personas únicas y especiales. Dándoles cariño y afecto, con palabras y gestos (caricias, abrazos, besos...)
- ✓ Fomentar la confianza en sus capacidades demostrando que cuentan con nuestro apoyo y aceptación.
- ✓ Escucharle con atención, sin interrumpir, ni quitar importancia a lo que me cuenta. Para él o ella sí es importante.
- ✓ Decirle lo mucho que le quiero, da igual si ya lo sabe. Necesita oírlo, igual que los adultos.
- ✓ Respetarle. Hablarle como me gustaría que me hablaran a mí, sin gritos, amenazas o insultos.

- ✓ Dedicarle tiempo. Hacer cosas agradables juntos.
- ✓ Interesarte por su vida, por cómo le va en el colegio o con los amigos y amigas.
- ✓ Enseñarle que hay normas que cumplir, y enseñárselo con cariño y respeto.
- ✓ Y hacer todo lo que esté en tu mano para que se sienta querido/a y respetado/a.

EL JUEGO, MEDIO DE APRENDIZAJE Y SOCIALIZACIÓN.

Jugar es hacer algo por diversión y que resulta agradable. En los niños y niñas más pequeños, el tipo de juego dependerá de la etapa evolutiva en la que se encuentren. El juego tiene una función educativa, de ahí su gran importancia. Ayuda al niño y a la niña a desarrollarse y a aprender, tanto a nivel intelectual, social, emocional o físico.

El juego no es un simple pasatiempo, es una forma de explorar y de aprender sobre el mundo, sobre los demás y sobre uno/a mismo/a. Sirve para desarrollar el respeto a las normas y la autoafirmación de la personalidad de los niños. Para los padres y madres, el juego puede ser un momento de diversión con nuestros hijos. Debéis relajaros y divertirlos. Puede ser un momento muy gratificante. Para los niños y las niñas es fundamental compartir el juego con sus padres.

Para jugar con nuestros hijos e hijas no hace falta usar juguetes. Para ellos/as, casi cualquier objeto puede ser un juguete y, sobre todo, sus padres son su “juguete” favorito. Aún así, hay ciertos aspectos que podemos tener en cuenta a la hora de elegir los juguetes en función de su edad. Nos centraremos en los tres primeros años, por ser la etapa en la que más cambios experimentarán en su desarrollo. En esta etapa los juguetes pueden ser un gran apoyo para el aprendizaje.

- **Hasta los seis meses:** el/la bebé juega y conoce el mundo que le rodea a través de sus sentidos (lo que ve, lo que oye, huele, toca, saborea...). Le gusta ver caras conocidas y que le hablen y sonrían, sobre todo su madre. Le gusta mucho que le hablen. Hay que evitar los ruidos y sonidos fuertes.

Juguetes apropiados:

- ✓ Móviles para cuna
- ✓ Proyector con luces y música suave
- ✓ Muñecos o pelotas blandas
- ✓ Sonajeros y mordedores
- ✓ Cuentos gruesos con dibujos llamativos
- ✓ Mantas de actividades

- **De los 6 a los 12 meses:** les gusta chupar, los colores, movimientos y sonidos. Les divierte hacer ruido, meter y sacar cosas de una caja o recipiente, jugar al escondite con las manos o a los “cinco lobitos”. A esta edad comienzan a darse cuenta de que las cosas siguen existiendo aunque no las vean.

Juguetes apropiados:

- ✓ Bloques de construcción con piezas grandes.

- ✓ Juguetes apilables (torres, vasos, ...) de colores alegres, coches, teléfonos.
- ✓ Piano con teclas grandes, tambor, en general, juguetes para hacer música.
- ✓ Cubos, palas.
- ✓ Juguetes de arrastre.
- ✓ Cuentos de cartón grueso.
- ✓ Pelotas.

▪ **De 1 a 2 años:** a esta edad el niño y la niña ha mejorado mucho su habilidad para comunicarse (gestos, sonidos, palabras). Empieza a jugar solo o sola durante un rato, aunque sigue prefiriendo estar acompañado/a. Le gusta la música, dar palmadas, canciones. Aprenden a través de la repetición, leer el mismo cuento todas las noches o vaciar y llenar el mismo cubo varias veces seguidas. Esta repetición les hace saber qué esperar y les aporta sensación de seguridad y control. Les divierte jugar a que hablan por teléfono.

Juguetes apropiados:

- ✓ Bloques de plástico o madera para hacer torres y construir.
- ✓ Juguetes musicales (pianos, xilófonos).
- ✓ Ceras gruesas, pinceles, pizarras magnéticas.

- ✓ Teléfono de juguete con sonidos y música.
- ✓ Juguetes de arrastrar, correpasillos.
- ✓ Pelotas.
- ✓ Cuentos con páginas gruesas y dibujos llamativos.
- ✓ De los 18 meses a los 2 años.
- ✓ Juegos de imitación: bebé con cochecito, carrito de la compra, cosas de limpieza (escoba, fregona, etc.).
- ✓ Animales.
- ✓ Marionetas.
- ✓ Cuentos
- ✓ Puzles de dos o tres piezas.
- ✓ Pintura de dedos, ceras.

▪ **De los 2 a los 3 años:** les empieza a gustar jugar con otros niños y niñas, aunque a veces les cuesta cooperar y compartir. Avanzan mucho en la imaginación, pueden inventar historias, crear reglas y normas para los juegos. Les gustan mucho los puzles y escuchar cuentos. Imitan lo que hacen los adultos con los que convive. Les gusta mucho jugar al aire libre y en el parque, con los columpios, la arena, el tobogán.

Juguetes apropiados:

- ✓ Juguetes de imitación: cocinitas, comidas, granja con animales, coches, personas.
- ✓ Casitas.
- ✓ Disfraces.
- ✓ Cuentos.
- ✓ Plastilina.
- ✓ Juegos de ensartar, encajar, ordenar por colores, formas o tamaños.
- ✓ Juegos de atornillar o desatornillar.
- ✓ Triciclos, bicicletas, patines.
- ✓ Puzles.

A cualquier edad, es importante jugar. Pensad que vosotros, personas adultas, también jugáis a menudo. ¿Por qué lo hacéis? ¿Cómo os sentís? Vuestros hijos e hijas necesitan jugar con vosotros, recordad que es una forma agradable y divertida de fortalecer vuestro vínculo afectivo y vuestra relación.

La televisión

Como padres y madres debemos:

- Dedicar tiempo a otras actividades compartidas: leer, jugar, pasear.
- Acostumbrar a los niños y niñas a pedir permiso antes de encender la tele.
- Ayudarles a que encuentren otras formas de distraerse.
- Evitar contenidos violentos (luchas, peleas, palabrotas) o sexuales. Si por algún descuido vieran alguna escena violenta, por ejemplo, debemos mostrar nuestro desacuerdo y enseñarle otras alternativas.
- Evitar que vean la tele justo antes de dormirse, y que no se acuesten más tarde por ver la tele.
- Aprovecharla como actividad compartida puede dar pie a juegos, canciones, explicaciones, etc. Es más enriquecedora si se ve de forma conjunta entre padres e hijos/hijas. Si elegimos adecuadamente los programas o películas, nos pueden ser muy útiles.
- Se recomienda apagarla mientras comemos.

BLOQUE 3.

HABILIDADES PARENTALES

× EMPATÍA

La empatía es una habilidad fundamental en la crianza. Consiste en ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona, ponerse en su lugar, acompañando en sus sentimientos.

Es importante destacar que empatizar no significa estar de acuerdo con la otra persona, si no ser capaz de ver la situación desde el punto de vista de ella y comprenderla.

Para transmitir empatía es muy importante escuchar, utilizar expresiones como “entiendo que estés preocupado/o”, “yo también me sentiría así”.

Practicar la empatía permite que nos convirtamos en alguien importante para la otra persona, alguien con quien se siente bien y se quiere comunicar. Esto va a ser muy importante en el caso de padres e hijos o hijas puesto que padre y madre deben convertirse en alguien de confianza para sus hijos e hijas para poder protegerles. Y será de mayor importancia llegando a la adolescencia, etapa en la cual se produce un distanciamiento de los progenitores, y para compensar esto debe de haberse construido previamente un buen vínculo una buena relación de confianza.

x **COMUNICACIÓN**

El ser humano es social por definición. Esto quiere decir que necesita relacionarse con los iguales, necesita vivir en grupo para un desarrollo adecuado. Por este motivo la comunicación es clave para un buen desarrollo y para unas buenas relaciones, sanas y que aporten bienestar.

Se pueden distinguir dos **formas de comunicación:**

- Comunicación verbal: a través de las palabras. A su vez, la palabra puede ser oral o escrita.
- Comunicación no verbal: engloba los gestos, tonos, sonidos, movimientos y posturas corporales, etc.

La mayor parte de la comunicación es no verbal. Podemos comunicarnos sin hablar pero a la inversa no es posible. Habitualmente ambas formas de comunicación van juntas. De hecho es imposible hablar sin utilizar comunicación no verbal.

También existen **estilos de comunicación,** que son:

- **Agresivo:** se caracteriza por formas que suelen ser poco respetuosas como tonos despectivos o amenazadores, volumen elevado, invasión del espacio personal de los demás, palabras gruesas, etc. Lo primero es defender sus derechos por encima de todo, sin tener en cuenta a las otras personas.

- Pasivo o inhibido. La persona que se comunica así vive preocupada por no molestar o por satisfacer a los demás, lo que se traduce en que le cuesta defender sus derechos y decir “no”. En las formas destaca que suelen hablar poco, en un tono bajo, con postura apocada, mirada huidiza, etc.
- Asertivo. Se caracteriza por formas respetuosas pero firmes. Es el propio de aquellas personas que defienden sus derechos expresando lo que sienten y piensan teniendo en cuenta a la otra persona para no ofender. Utilizan una entonación variada según conversación, postura erguida, contacto visual, gestos que acompañan el discurso, atención personal, etc.

Si bien el estilo deseado para una comunicación fluida y positiva es el asertivo, lo habitual es que se den los tres. Todas las personas podemos comunicarnos a través de los tres estilos según la persona interlocutora y las circunstancias, pero cada persona tiende a comunicarse en un estilo.

Para ser asertivo va a haber una habilidad imprescindible: la escucha.

Escuchar es fundamental para una buena comunicación, pero no sólo eso, se debe demostrar que estamos escuchando. Esto es lo que se denomina escucha activa.

La **escucha activa** sirve para empatizar y comprender a las demás personas con quienes nos relacionamos y conectar con ellas para establecer relaciones de confianza.

En la comunicación existen numerosas **barreras** que provienen de diferentes factores implicados en la comunicación. Identificar estas barreras va a ser esencial para mejorar la comunicación con los demás. Algunas barreras relevantes son:

- Hablar muy alto o muy bajo.
- Hablar muy rápido o muy despacio.
- Hablar en un entorno con mucho ruido, por ejemplo en un centro comercial.

Algunas ideas importantes para **comunicarnos con nuestros hijos e hijas** son:

- Hay que adaptarse a la edad del niño o niña. Si son pequeños hablar poniéndote a su altura, con palabras sencillas, frases cortas, teniendo siempre en cuenta cómo se siente. Si ya es más mayor, asegurarse de que ha entendido lo que decimos, preguntando qué quiere decir con ciertas expresiones o que significa para él o ella lo que nos dice. Por ejemplo, con 10 años, pueden utilizar el lenguaje como personas adultas, pero aún no lo comprenden igual que nosotras.
- Tener claro mi objetivo, para qué me comunico. Todo acto de comunicación tiene un objetivo, entre los cuales va a estar: informar, defender mis derechos, pedir u ordenar, expresar cómo me siento o lo que pienso, diversión, compartir, hacer amistades. Cuando tengo claro el objetivo, me centro en cómo lograrlo sin dar rodeos y con respeto.

- Eres ejemplo de tu hijo o hijas todo el tiempo, para lo bueno y para lo malo. Por tanto si quieres que tu hijo o hija aprenda a hablar contigo y a hacerlo de forma respetuosa, habla con él o ella y hazlo respetando su persona, cómo te gustará que lo haga contigo.
- Transmite a tu hijo o hija lo importante que es para ti. Utiliza la escucha activa para demostrárselo y esto repercutirá muy positivamente en su autoestima. Además, ayudará a que se comunique mejor contigo cuando llegue a la adolescencia.

Pautas para construir una buena comunicación con tu hijo o hija:

- Disponibilidad afectiva, es decir que puede contar contigo para expresar lo que siente y encontrar consuelo y ayuda si lo necesita.
- Evitar ponerle etiquetas con las que al final acabará cumpliendo. Si decimos que un niño es “malo” cuando sus comportamientos no son adecuados, el niño acabará comportándose mal porque es lo que se espera de él, que sea “malo”.
- Explicar las cosas con claridad y de forma concreta. A veces nos liamos en cuestiones no relevantes olvidando dejar claro lo que queremos o lo importante.
- Saber escuchar y demostrarlo.

- Reconocer la iniciativa. Si el niño o la niña hace cosas por sí mismo, por ejemplo hace la cama sin que se le diga, aunque la cama esté hecha regular, vamos a reconocer que ha tenido esa iniciativa. Podemos decir “me ha gustado mucho que hagas la cama tu solo/sola”.
- Utilizar mensajes en primera persona o “mensajes yo”. En lugar de “tienes que lavarte los dientes”, podemos decir “me gustaría que te lavaras los dientes”. Podemos utilizar fórmulas como “Yo querría...” “a mi me gusta...”. Lo importante es no señalar lo malo del otro si no que espero o deseo de la otra persona y el motivo si es oportuno decirlo.
- Interesarnos por sus cosas. Preguntar qué tal el colegio, cómo se lo ha pasado, pero sin hacer de esto un interrogatorio, dejando libertad para contestar sin insistir demasiado.
- Evitar las interpretaciones, que favorecen los malos entendidos. Si no sé algo, pregunto por ello, pero no asumo lo que creo que ha pasado como cierto.
- Empatizar, ponerme en su lugar y actuando en consecuencia.
- Elogiar, reconocer lo bueno que hacen y que tienen. Todos los niños y niñas hacen cosas bien y se portan bien, debemos decírselo.
- Hacer críticas constructivas. Cuando le diga que una cosa no se hace de una determinada forma tengo que ofrecer una alternativa.

- **No amenazar, no intimidar, menospreciar o ignorar** a nuestros hijos o hijas.

Seguir todas pautas no garantiza que el niño o la niña se vaya a portar siempre bien, pero sí que nosotras, las personas adultas, le vamos a ofrecer un buen ejemplo y recursos para afrontar las dificultades o conflictos que le surjan de forma no violenta y respetuosa.

x **DISCIPLINA Y ESTABLECIMIENTO DE NORMAS Y LÍMITES**

"El castigo físico se ha demostrado que no es eficaz y, lo que es peor aún, el niño aprende que amor y violencia pueden ir de la mano, que cuando soy más fuerte puedo ejercer el poder sobre otro para imponer mi voluntad, que la inmediatez de la fuerza es más útil a la opción del diálogo y el establecimiento de límites."

("¿Quién te quiere a tí? Guía para padres y madres, cómo educar en positivo" Save the Children)

Y ¿cuál es la alternativa al castigo físico, al "cachete a tiempo"?

Educar con respeto y cariño, como se propone en esta guía, desde la perspectiva de la parentalidad positiva. Puede resultar más complicado, requiere de mucha paciencia por parte de los adultos, pero el resultado será mucho más duradero y positivo. Y lo más importante, le estaremos transmitiendo a nuestros hijos e hijas que cuando queremos a alguien, le tratamos bien, a pesar de no estar de acuerdo, a pesar de estar enfadados.

A la hora de educar, de establecer normas y límites con nuestros hijos/as, es importante tener en cuenta:

1. Participar en la toma de decisiones fomenta la motivación para cumplir la norma. Cualquier persona estaría más motivada para cumplir una norma si siente que se le ha escuchado y tenido en cuenta su opinión, si ha podido aportar su punto de vista.
2. En este sentido, muchas normas pueden discutirse y consensuarse. (primero te duchas y luego recoges, o al revés; o las horas de llegada y las consecuencias acordadas si no se cumple, por ejemplo)
3. Las normas no son un antojo. Se establecen porque son útiles para el bien común (no estropear los muebles, no gritar, o poner la música a un volumen más bajo) o para el bien individual (lavarse los dientes, cruzar la calle de la mano).
4. Deben tener un motivo y una explicación clara, tanto para la persona adulta como para el niño o la niña. Todos/as debemos cumplirlas. (si no comemos viendo la tele, no se pone la tele ni para los/as pequeños/as ni para los mayores).
5. Hay que expresarlas en un lenguaje sencillo, adaptado a nuestro hijo o hija, a su edad y su capacidad de comprensión.
6. Tenemos que asegurarnos de que ha comprendido la norma. Le pedimos que nos la explique con sus palabras, o que nos recuerde en qué consiste).

7. La norma debe estar adaptada a su edad y sus características y hay que enseñarle cómo cumplirla. De nada sirve pedirle a un niño de 3 años que recoja sus juguetes si antes no le he explicado dónde y cómo queremos que los guarde. No tendría sentido exigir a un bebé de 6 meses que se vista solo/a, pero sí podemos pedirselo a un niño o una niña de 8 años, siempre y cuando antes le haya enseñado cómo hacerlo.
8. A partir de los 5 ó 6 años se pueden negociar algunas normas. Les estimula y favorece el sentido de la responsabilidad.
9. Elegir un buen momento para hablar de la norma es fundamental. Evitar situaciones de enfado o cansancio, tanto de nuestros hijos/as como de nosotros.

Cómo establecer límites y normas.

- ✓ Firmeza y cariño siempre deben ir juntos. Si hemos acordado que no hay chuches antes de comer pero él o ella insisten y se enfadan o lloran, puedo abrazarle y consolarle, y decirle con calma que entiendo que esté así, pero que no le vamos a dar chuches, tal y como acordamos.
- ✓ Practica el autocontrol. Si tú te controlas, te será más fácil ayudarle a que se controle.
- ✓ En vez de dar órdenes, haz preguntas que inviten a la reflexión (¿qué piensas? ¿qué sientes? ¿qué opinas?)
- ✓ Dale opciones limitadas. "¿El abrigo rojo o el azul? ¿recoges los juguetes antes o después de comer?"

- ✓ Crea rutinas y luego recuérdale cuál era vuestro acuerdo. Si todos los días os laváis los dientes después de cenar, será más fácil que lo cumpla.
- ✓ Habla menos y actúa más. Acércate y muéstrale lo que quieres.
- ✓ Involúcrale en la solución de problemas. Si comete un error pregúntale cómo se puede arreglar y haz que participe en la solución. (Si jugando con el balón en casa ha roto un vaso, quizás pueda ahorrar algo de su paga para comprar otro, si ha suspendido un examen, pregúntale como se siente al respecto y que puede hacer para sentirse mejor y evitar suspender la próxima vez).
- ✓ Ofrece alternativas (“No te puedo dar el helado antes de comer, pero sí puedo dártelo después”)
- ✓ Usa el humor, relaja la tensión. Prueba a hacerle cosquillas cuando esté en pleno berrinche!
- ✓ Ambos padres (o las personas adultas responsables de su cuidado) deben manejar las mismas pautas. Nada peor para un niño o niña que las personas que le cuidan le digan cosas contradictorias.
- ✓ Expresa lo que sientes y hazte responsable de tus emociones. No es tu hijo o hija quien te enfada. Te enfadas tú por lo que él o ella han hecho.
- ✓ Que tu hijo/a sepa que tu amor es incondicional. Por muy enfadados/as que estéis, dile que le quieres y abrázale. Eso no significa que estéis de acuerdo, pero os ayudará a resolver mejor los problemas.

Las normas deben establecerse en un ambiente de cariño y respeto. Si pierdes los nervios, pide disculpas y comprométete a no volverlo a hacer. Le guiarás con tu ejemplo.

Si se lo explicas bien, entenderá que pones normas por su bien y porque le quieres y respetas.

Los límites son una muestra de amor: les da seguridad y les protegen.

¿Y si no cumple la norma /sobrepasa el límite?

- Anímale a reflexionar sobre lo sucedido y las consecuencias de sus actos
- Pregúntale: ¿Qué ocurrió? ¿Cómo se llegó a esa situación? ¿Qué puede hacer para resolverlo? ¿Qué ha aprendido?

Tipos de consecuencias:

- Consecuencias naturales: pueden ser asumidas por el niño o la niña. Es decir, el riesgo no es grave, y si no intervenimos no le ocurrirá nada peligroso ni dañino. Por ejemplo:
 - “Si llueve y llevas sandalias, te mojas los pies”.
 - “Si sales sin abrigo, tienes frío”
- Consecuencias lógicas: implica un riesgo de tal gravedad para nuestro hijo/a que no podemos permitir, es un límite inquebrantable. Por ejemplo:
 - “Si no me das la mano para cruzar, tendré que sujetártela yo”.

- “Si pegas a tu hermano/a con ese juguete, tendré que retirarlo”.

En todos los casos, lo más importante es que la consecuencia esté centrada en buscar soluciones. Por ejemplo:

- “¿Qué podemos hacer para que juguéis sin haceros daño? “
- “¿Recogemos juntas para que puedas marcharte antes con tus amigas?”

En resumen, las consecuencias deben tener algunas características importantes:

1. Deben ser claras y predecibles.
2. Proporcionadas
3. No deben alargarse en el tiempo
4. Deben tener sentido reparador del daño causado.
5. Inmediatas
6. Consistentes
7. Todos debemos estar serenos, especialmente las personas adultas.
8. Mostraremos una actitud tranquila pero firme.

BIBLIOGRAFÍA.

- “Creciendo como padres y madres”. Save the Children. 2009.
- “Cuidados generales del recién nacido sano”. Protocolos diagnóstico terapéuticos de la AEP: neonatología. Doménech, E.; González, N. y Rodríguez-Alarcón, J. 2008.
- “Estado actual de la teoría del apego”. Revista de psiquiatría y psicología del niño y adolescente. Oliva Delgado, A. 2004.
- “Guía de buenas prácticas en parentalidad positiva. Una guía para apoyar la práctica profesional con familias”. Federación Española de Municipios y Provincias, 2015.
- “Guía de Parentalidad Positiva” Unión de Asociaciones Familiares UNAF, 2014.
- “Guía práctica para padres. Desde el nacimiento hasta los 3 años”. AEP. 2013.
- “Guía de salud neonatal”. Sociedad española de neonatología. 2008.
- “Los buenos tratos a la infancia: parentalidad, apego y resiliencia”, Barudy, J. y Dantagnan, M., 2009.

- “Manual didáctico para la Escuela de Padres”, Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia a las drogodependencias. Generalitat Valenciana, 2004.
- “¿Mucho, poquito o nada? Guía sobre pautas de crianza para niños y niñas de 0 a 5 años”. UNICEF, 2011.
- “Parentalidad positiva y políticas locales de apoyo a las familias. Orientaciones para favorecer el ejercicio de las responsabilidades parentales desde las corporaciones locales.” Federación Española de Municipios y Provincias, 2010.
- “10 principios sobre parentalidad positiva y buen trato”. Save The Children. 2012
- “Queriendo se entiende la familia. Guía de intervención sobre parentalidad positiva para profesionales”. Save The Children. 2013.
- “¿Quién te quiere a ti? Guía para padres y madres: cómo educar en positivo”. Save the Children, 2012.

RECURSOS Y RECOMENDACIONES.

Internet:

- ✓ Píldoras de psicología: Crianza. Alberto Soler (Youtube).
- ✓ Miriam Tirado (Youtube). www.miriamtirado.com
- ✓ Cuentacuentos Beatriz Montero (Youtube).
- ✓ “Children see, children do”. Napcan.org.au
- ✓ “Bridge” (puente). Ting Chian Tey.
- ✓ www.unaf.org/publicaciones/parentalidad-positiva/
- ✓ www.savethechildren.es/publicaciones
- ✓ www.ceapa.es/publicaciones

En Córdoba:

- ✓ Programa de Escuela de Madres y Padres. Delegación de Educación e Infancia. Ayuntamiento de Córdoba. Más información en los Centros Cívicos.
- ✓ Servicios Sociales Comunitarios: www.ssm.cordoba.es
- ✓ Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna Almamar. www.grupoalmamar.com. En Facebook: *Grupo de Apoyo a la Lactancia materna Almamar*.

“El medio mejor para hacer buenos a los niños (y niñas) es hacerlos felices.”

Oscar Wilde (1854–1900)

Diciembre de 2016.

**Asociación de Mujeres Profesionales
Encuentra Acuerdos
695 942 980
encuentracuerdos@gmail.com
Plaza de las Capuchinas, nº1, 1º2.
Córdoba**



AYUNTAMIENTO
DE CORDOBA | Delegación de
Servicios Sociales

