

**Crianza positiva.**

**Niños felices No perfectos.**



# Educar con amor y respeto

Todas las personas que cuidan a una niña, niño o adolescente tienen la responsabilidad de protegerle y educarle con cariño y respeto. Respetar sus derechos significa no maltratarle ni castigarle físicamente, tampoco tratarle de forma cruel y humillante con amenazas, gritos, regaños y críticas hirientes.

Si tú estás a cargo de una niña, niño o adolescente sabes que educarle es un desafío grande.

Por lo regular, este tipo de crianza regresa a la memoria de las personas. Si personalmente te criaron con rudeza, autoritarismo, abuso de la fuerza que provocan miedo, en lugar de tratarte con amor repite un patrón violento y perjudicial.

amor y respeto, significa que llevas en lo más profundo de tu memoria recuerdos y creencias que pueden conducirte a reproducir esa crianza autoritaria pero por el contrario decides cambiar la historia y tratar a esa niña, niño o adolescente con amor y respeto .

**Tú como madre, padre o persona cuidadora, tienes el enorme reto de dejar atrás los métodos de crianza violentos y autoritarios, que tienen un impacto negativo en las niñas, niños y adolescentes, y sustituirlos por una crianza y educación basada en:**

**La Paz , la dignidad, la tolerancia , la igualdad, la libertad y la solidaridad.**

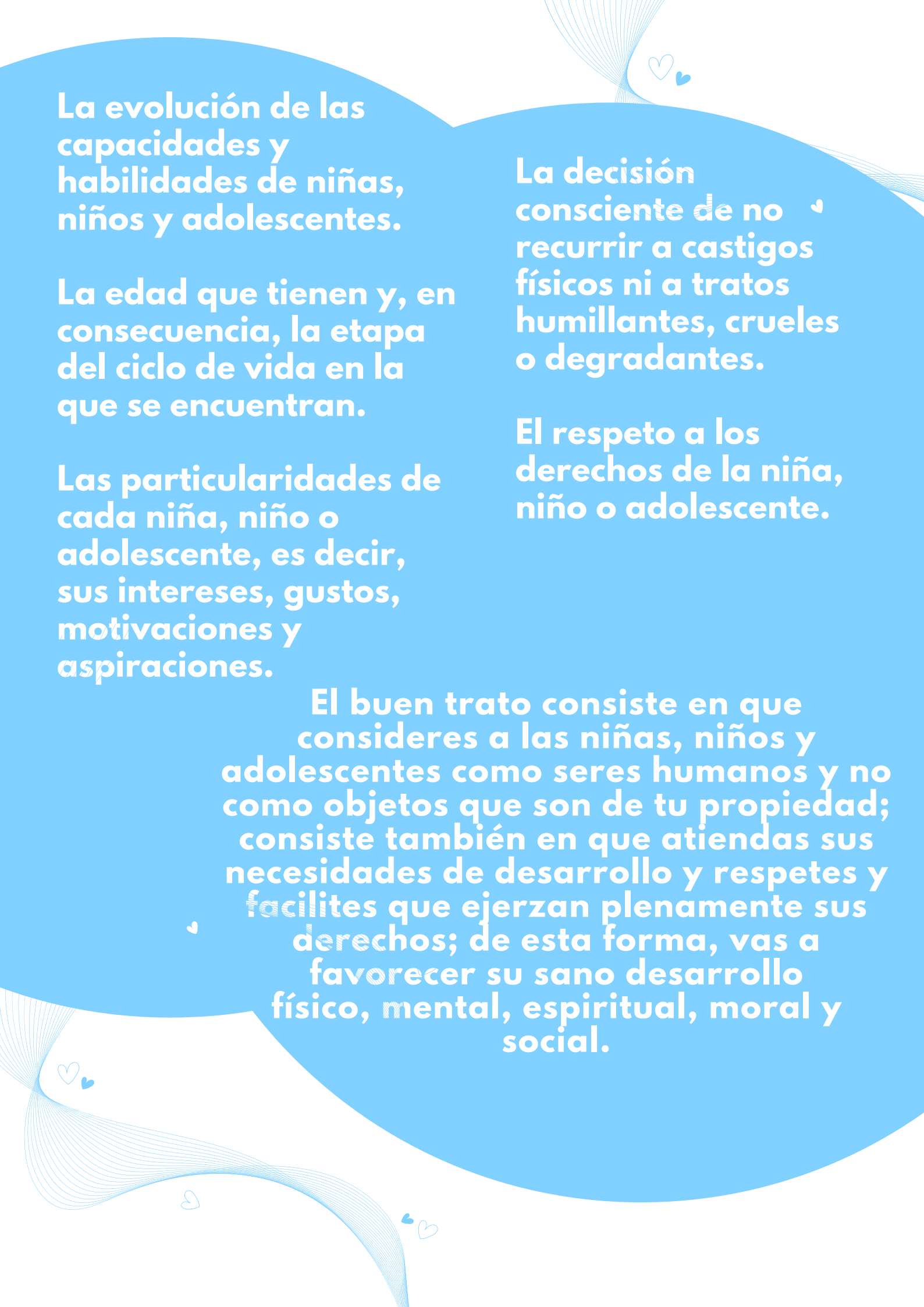
**Con una crianza positiva, puedes disciplinar con respeto. Esto consiste en darle a niñas, niños y adolescentes las habilidades, conocimientos y valores que necesitan para guiar su propio comportamiento. Es un proceso largo y constante en el que debes aprovechar las situaciones de la vida cotidiana para aplicarlo. Aquí encontrarás algunas recomendaciones para llevar a cabo esta crianza positiva.**





# ¿Qué es la crianza positiva y el buen trato?

La crianza positiva es el conjunto de prácticas de cuidado, protección, formación y guía que posibilitan el desarrollo, bienestar y crecimiento saludable y armonioso de las niñas, niños y adolescentes.



La evolución de las capacidades y habilidades de niñas, niños y adolescentes.

La edad que tienen y, en consecuencia, la etapa del ciclo de vida en la que se encuentran.

Las particularidades de cada niña, niño o adolescente, es decir, sus intereses, gustos, motivaciones y aspiraciones.


La decisión consciente de no recurrir a castigos físicos ni a tratos humillantes, crueles o degradantes.

El respeto a los derechos de la niña, niño o adolescente.


El buen trato consiste en que consideres a las niñas, niños y adolescentes como seres humanos y no como objetos que son de tu propiedad; consiste también en que atiendas sus necesidades de desarrollo y respetes y facilites que ejerzan plenamente sus derechos; de esta forma, vas a favorecer su sano desarrollo físico, mental, espiritual, moral y social.

**¿Por qué  
puedes  
confiar  
en la  
crianza  
positiva  
y el buen  
trato?**





**Las niñas, niños y adolescentes actúan bien cuando se sienten bien.**



**Se desarrollan y viven mejor si tú, como madre, padre o persona cuidadora:**



**Eres una persona cariñosa y comprensiva.**



**Pasas tiempo con ellas y ellos.**



**Conoces su vida y comprendes su conducta.**




**Construyen juntos acuerdos y normas claras.**



**Tus expectativas están de acuerdo con sus capacidades y habilidades.**



**Les animas a comunicarse abiertamente.**



**Reaccionas a sus comportamientos utilizando el diálogo, dando explicaciones, y ayudándolos a reflexionar sobre las**

**consecuencias de sus actos; es decir, si buscan juntos una solución a la situación, en lugar de que le castigues, grites, regañes o lo trates con indiferencia.**

**Ten en cuenta que fomentar una educación no violenta no significa promover un estilo de crianza permisivo, tampoco renunciar a tu papel de autoridad; significa que respetas la dignidad de la niña, niño o adolescente en todo momento.**

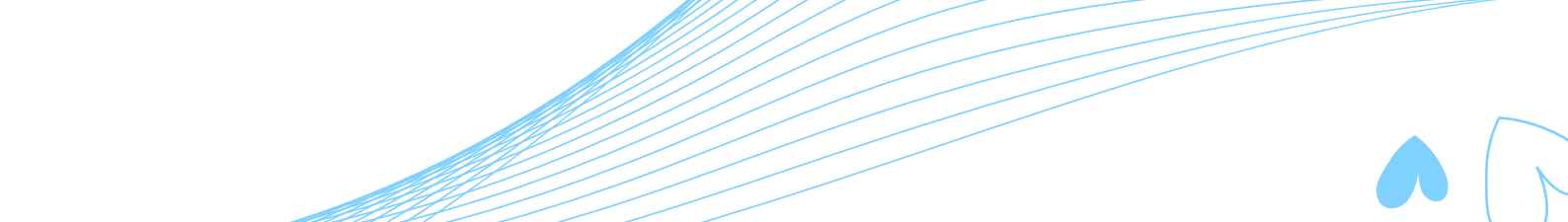
**En la crianza positiva, mamá y papá tienen obligaciones comunes en el cuidado y desarrollo de la niña, niño y adolescente. Participan de igual forma en la protección, orientación y formación de sus hijas e hijos.**

**Si tu niña, niño o adolescente te percibe como una persona confiable, gracias a que le tratas con respeto, consolidarás tu autoridad y ella o él será más colaborativo.**

# Consecuencias de los 3 métodos violentos







**Tú como mamá o papá amas a tu hija o hijo y no deseas perjudicarlo. Generalmente, lo que lleva a una mamá, papá o persona cuidadora a utilizar métodos de crianza perjudiciales son el estrés, el cansancio, la falta de tiempo, de energía y de herramientas para practicar una crianza positiva. También influyen las creencias e ideas que hacen pensar que los métodos autoritarios y violentos son válidos. Pero cuando se dan cuenta de las consecuencias negativas de dichos métodos, surge en ellas y ellos la motivación para buscar nuevas formas de crianza.**


**Éstas son algunas de las principales consecuencias y efectos negativos que pueden surgir si utilizas métodos violentos:**

**La niña, niño o adolescente colabora u obedece pero únicamente por miedo, porque existe el riesgo del castigo o de cualquier**

**Otro método humillante o hasta cruel, y no alcanza a entender el sentido de lo que es correcto (que es lo esencial de la educación).**

**Con los métodos violentos, las niñas y niños no se corrigen ni alcanzan aprendizajes significativos; en cambio, estos métodos los inducen a repetir, por rebeldía, coraje o imitación, la acción o la conducta que tú para retendías corregir.**

**La niña, niño o adolescente te puede llegar a perder respeto, confianza y cariño si le pegas o le humillas. Acumula resentimiento y, en consecuencia, surgen barreras en la comunicación y se deterioran los lazos afectivos contigo.**



Los métodos de crianza violenta hacen sentir culpable a la niña, niño o adolescente, en ocasiones por el resto de su vida; por eso escuchamos a algunas personas adultas decir: “Yo era tremendo, me lo merecía”, “Gracias a esas nalgadas a tiempo, ahora soy gente de bien”, “Funcionó que me pegaran, desde entonces me reformé”. Estas afirmaciones no son necesariamente ciertas, son mitos que perpetúan la violencia.

Estos métodos también afectan la autoestima y la autoimagen de niñas, niños y adolescentes. Les provocan inseguridad, les vuelven inhibidos o tímidos y también les pueden ocasionar miedo, ansiedad o sensaciones de desesperanza.

Los métodos violentos, en general, y el castigo físico y humillante en particular, también interfieren en su capacidad de aprendizaje, así como en el desarrollo intelectual, sensorial, emocional y social. Se ha comprobado que estos métodos también deterioran el uso de la razón; les provocan sentimientos de soledad, tristeza y abandono; les enseñan a asociar amor y violencia y a pensar que ésta es normal en sus relaciones cotidianas.



# Decálogo de la disciplina respetuosa



- 1. No recurrir a la violencia, sino al respeto, diálogo, confianza y motivación.**
- 2. Estar consciente de que mientras la niña, niño o adolescente no comprenda qué cosas son seguras y cuáles no, o por lo menos qué actos están permitidos y cuáles no. Tú, como adulto a su cargo, tienes la responsabilidad total de mantener el ambiente seguro, lo mismo que la de proteger sus pertenencias y las de los demás.**
- 3. Comprender que las niñas, niños y adolescentes ñno son malos o son mal portados, sólo están aprendiendo a conocer el mundo a través de la experimentación por lo que, en ocasiones, sus comportamientos no son los que esperamos.**
- 4. Ser firme en lo que se les pide a las niñas, niños y adolescentes, pero también cumplir con lo que se les promete.**
- 5. Respetar los acuerdos y las normas, por parte de todos (madres, padres, hijas e hijos). Procura que éstas sean conversadas y acordadas por todos sus integrantes.**



**6. Hacer un uso limitado pero efectivo del NO. Úsalo sólo cuando la integridad de la niña, niño o adolescente esté en riesgo o ponga en riesgo a un semejante. Muchos “no” pierden su eficacia y desaniman; junto a cada “no”, ofrece un “sí”, es decir, una alternativa.**

**7. Proporcionar seguridad, claridad y amor a través de la comunicación asertiva. No es necesario gritar, mucho menos agredir; los problemas y conflictos se resuelven a través del diálogo.**

**8. No premiar a tus hijas o hijos por tareas o actividades de la vida diaria, sino ayudarles a encontrar el sentido de éstas y disfrutar del resultado de su esfuerzo, dedicación, responsabilidad y colaboración.**

**9. Respirar y pensar antes de reaccionar impulsivamente a través de formas violentas.**

**10. Utilizar el sentido del humor para que el estrés y la tormenta emocional del momento no tomen el control.**

# 5 Límites Respetuosos

La disciplina aplicada con respeto, como parte del proceso de enseñanza, proporciona “estructura” a niñas, niños y adolescentes. Ponerles límites garantiza la convivencia y la seguridad entre los miembros de la familia y la comunidad; al mismo tiempo, les proporciona valores que guían y enriquecen su criterio para actuar.

## SÍ es:

- Enseñarle que todas las personas tienen los mismos derechos.
- Decir “SÍ” siempre que sea posible y “NO” cuando sea estrictamente necesario.
- Mostrarle que muchas cosas pueden hacerse y que otras no pueden hacerse.
- Ayudarle a que vea el mundo con sentido social y no sólo individual.
- Enseñarle a tolerar las frustraciones para que en el futuro pueda superar los inconvenientes de la vida.



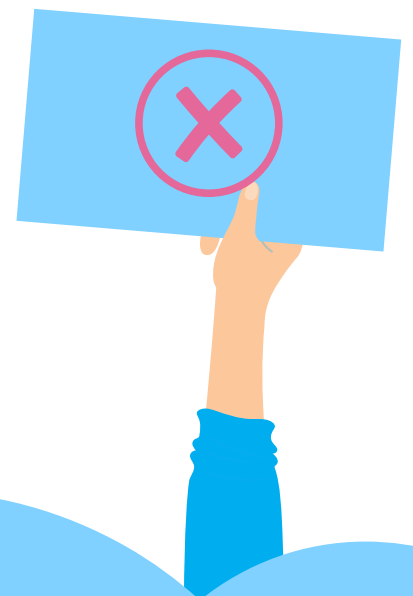


5

**Herramientas  
de crianza  
positiva**

## **NO es:**

- ☀ **Pegar, lastimar o humillar a tus hijas e hijos para que tengan el comportamiento que quieres.**
- ☀ **Obligarles a hacer solamente lo que tú deseas o quieres que hagan.**
- ☀ **Actuar con autoritarismo: dar órdenes sin explicar por qué o imponer todas tus decisiones sin tomar en cuenta la opinión de ellas y ellos.**
- ☀ **Gritarles para que obedezcan.**
- ☀ **No atender a las necesidades de tus hijas e hijos.**
- ☀ **Esperar que te obedezcan ciegamente en lugar de motivarles a colaborar y a que tengan una opinión propia.**





## Recurso o alternativa

## Ejemplo

**1. Demuestra y haz junto con él o ella las conductas deseables.**

**“Vamos tú y yo a lavarnos las manos para comer”.**

**2. Deja pasar aquellas conductas o comportamientos que desaparecerán por sí solos.**

**La niña o el niño hace caras o actitudes chistosas mientras come. Mamá o papá observan sin regañar ni exigir que pare, pues saben que éstas no perjudican a nadie y desaparecerán con el tiempo.**

**3. Haz preguntas para que la niña, niño o adolescentes razone.**

**“Si hubieras caído al suelo, ¿qué crees que hubiera pasado?”.  
“¿Cómo se hubiera sentido tu compañera si hubiera publicado su fotografía en la red social sin su autorización?”.**

**4. Usa un lenguaje corporal apropiado.**

**Mueve la cabeza, sonríe, frunce el ceño y mira directamente a la niña, niño o adolescente, o ponte a su nivel para hablar.**

**5. Dirige la conducta deseada.**

**“Aquí está la escoba para barrer el piso de tu cuarto”.**

## Recurso o alternativa

## Ejemplo

**6. Reconduce la conducta.**

La niña golpea un objeto de cristal porque le divierte el sonido, entonces la mamá o el papá le dice: “Puedes hacerlo con esto que es menos peligroso”, mientras sustituye el objeto.

**7. Describe lo que aún no puede ver, “El piso está mojado y resbaloso, camina con cuidado o por donde está seco”.**

**8. Proporcióname información que le permita entender por qué debe hacer determinada cosa “Si no recoges tu juguete, cuando nos vayamos del parque se puede perder”**

**9. Ofrece opciones viables para que pueda elegir.**

“¿Quieres la manzana o el plátano?”.

**10. Compártele tus sentimientos.**

“Me molesta que dejes tus juguetes tirados en el pasillo”.

**Dr. Juan Pablo Orozco**  
**Pediatra**

**Luz M. Sucerquia**  
**Asistente Médica**

## **BIBLIOGRAFÍA**

### **Referencias:**

**Solá, David, Educar sin maltratar,  
España: Neufrent, 2008.**

**Rodríguez, Gaudencio, Cero golpes.  
México: PEA, 2017.**

**Zagury, Tania, Poner límites a tu hijo.  
C  
RBA Integral, 2015.**

**Unicef**


**100 ideas para la erradicación del  
maltrato infantil.**

**Como cuándo y por qué decir  
“no”, Buenos Aires.**

# Pediátrica

---



Te acompañamos con amor 

Dr. Juan Pablo Orozco F  
Pediatra

