

IJA'TZ • IYAJ • IJAJ • IJA' • SEMILLA

GUÍA para la crianza de niñas, niños y adolescentes desde el amor y el buen trato

Cuidando nuestra mejor siembra, nuestras hijas e hijos.



#NIÑEZYADOLESCENCIAPROTEGIDA



UNICEF, 2021

Comunicación Para el Desarrollo

UNICEF

13 calle 8-44 zona 10, Edificio Edyma Plaza,

2º. Nivel

Ciudad de Guatemala, Guatemala, C.A.

Teléfono: (502) 2327-6389

www.unicef.org/guatemala

Programa de Protección a la Niñez y Adolescencia

Justo Solórzano

Magda Medina

Edna Patricia Delgado

Comunicación para el Desarrollo

Eduardo Gularte



PRESENTACIÓN



¿Qué deseamos para nuestros hijos o hijas? ¿Cómo queremos verles?

Ayudar a nuestras hijas e hijos en su crecimiento y guiarlos con orientaciones es un deber que como padres y madres de familia o cuidadores¹ tenemos ¡Y lo hacemos con la mejor intención!

Todos deseamos lo mejor para nuestras hijas e hijos. Sin embargo, los medios que usamos no siempre son los más adecuados y pueden provocar todo lo contrario en lo que queremos para ellas y ellos.

Esta guía se construyó con el enfoque de crianza positiva o crianza con amor. Este es un modelo que propone eliminar los malos tratos hacia nuestras hijas e hijos. También nos ayuda a usar otras formas para criarles con la dignidad y el amor que se merecen, porque para nosotros son lo más importante. La guía está diseñada para ser usada por madres y padres de familia, así como cuidadores directos de niños, niñas y adolescentes o facilitadoras y facilitadores de aprendizajes para estas personas.

El documento nos lleva a reflexionar sobre los beneficios de la felicidad en la vida, así como las consecuencias que la violencia trae para los niños, niñas y adolescentes. Seguidamente, nos indica la importancia de poner límites a nuestras hijas e hijos, a identificar de qué otra manera podemos educar para no usar la violencia, qué es la crianza positiva y los pilares que la sostienen, la importancia de la comunicación con nuestras hijas e hijos, la importancia de valorar a las niñas tanto como a los niños, qué podemos hacer cuando hay berrinches, proporciona sugerencias para cuando nos enojamos y, finalmente, algunos cuidados que debemos tener cuando nuestras hijas e hijos utilizan la tecnología. Cada tema presenta algunos conceptos, sugerencias o recomendaciones y ejercicios que nos llevan a reflexionar y a poner en práctica lo que aprendemos.

¹ Se define como “cuidador o cuidadora” aquella persona que asume la responsabilidad de criar a cualquier niña, niño o adolescente que se encuentre sin la protección de sus progenitores.





● Guía para la **crianza de niñas, niños y adolescentes** desde **el amor y el buen trato**

En la crianza positiva se inicia por reconocer que no nacemos sabiendo ser madres y padres de familia. Es más bien, un proceso de aprendizaje. Asimismo, que no es una tarea fácil, requiere de mucha paciencia, sobre todo, si queremos hacer las cosas diferentes. El hecho de que estemos leyendo esta guía habla de que existen padres, madres y cuidadores que tenemos la inquietud de mejorar. Seguramente, porque queremos a nuestras hijas e hijos y queremos que sean felices con nosotros. Esperamos que la guía pueda sernos de utilidad para aprender y que, con el nuevo conocimiento, podamos transformar nuestra actitudes y acciones hacia ellas y ellos.

Podemos conocer más sobre qué es la protección de los derechos a la niñez y cómo promoverla en nuestra familia, comunidad y municipio en

<https://xn--sistemaproteccionniez-ubc.gt/>

En este link encontraremos material sobre la temática y otras herramientas que nos ayudarán a construir entornos protectores para las niñas y niños.

ÍNDICE

1.	La felicidad.....	7
2.	¿Por qué no debemos criar a nuestras hijas e hijos usando la violencia?.....	9
3.	Entonces, ¿es importante o no, poner límites?.....	15
4.	Pero, si no debemos usar la violencia, ¿de qué otra manera podemos criar a nuestras hijas e hijos?	17
5.	La crianza positiva es construir con mucha paciencia	21
	5.1 ¿Qué quiero para mis hijas e hijos?.....	23
	5.2 Dar cariño para conectar con nuestras hijas e hijos	24
	5.3 Todo tiene un orden, todo con medida	28
	5.4 Habilidades para la vida.....	29
6.	Criar con amor a nuestras hijas e hijos desde el inicio nos beneficia a todos y todas.	33
7.	La comunicación es importante.....	35
8.	Niñas y niños deben crecer en igualdad.....	37
	8.1 Cómo podemos ayudar a nuestras hijas e hijos a protegerse de la violencia y abuso sexual.	41
9.	Y cuando hay berrinches	43
10.	¿Qué hacer cuando estamos a punto de explotar?.....	45
11.	Y en estos tiempos de tecnología	47
	Bibliografía.....	51
	Anexos	
	Anexo 1. Cuadro de reconocimiento de emociones	52
	Anexo 2. Sugerencias para manejar la culpa.....	54

¡Adelante, si queremos, podemos!

Hola, esperamos que esté bien.
Nosotros somos **Doña Flor y Don Pablo**.
Estaremos acompañándole en este camino
para buscar otras formas de criar a
nuestras hijas e hijos.

Le invitamos a que se sienta en confianza
porque aquí todos estamos en la misma situación
y estamos para aprender.



1. La felicidad



1. Empecemos por recordar dos momentos bonitos y de tranquilidad que hemos tenido en la vida y escribámoslo en **nuestro cuaderno de notas**.
2. Escojamos del listado y escribamos cómo nos sentimos en esos momentos²:

- animada/o
- agradecida/o
- alegre
- complacida/o
- confiada/o
- conmovida/o
- divertida/o
- emocionada/o

- entusiasmada/o
- esperanzada/o
- fascinada/o
- feliz
- gozosa/o
- ilusionada/o
- impresionada/o
- jubilosa/o

- maravillada/o
- orgullosa/o
- relajada/o
- satisfecha/o
- Sorprendida/o
- segura/o
- tranquila/o
- ternura

² Del listado que se presenta, encuentra un cuadro más completo en el anexo 1 de este documento.

Parte de lo que sentimos en los momentos bonitos que hemos recordado, es la felicidad. Se dice que la felicidad es un estado agradable y de satisfacción que podemos sentir tanto en nuestro cuerpo como en nuestro espíritu. La ciencia dice que sentir felicidad puede ayudar a reforzar las defensas en nuestro cuerpo y, por lo mismo, puede prevenir enfermedades. De hecho, las Naciones Unidas han declarado el 20 de marzo como el Día de la Felicidad.

Así que,
si sabemos por nuestra propia experiencia
lo bonito que es sentir felicidad,
¿por qué no procurar que
nuestras hijas e hijos sean felices?,
que sus vidas estén con muchos bellos momentos...
¡Se lo merecen porque son lo que más queremos!
¿Usted lo cree así?

Así es, un hogar feliz
que brinda amor y comprensión
a los niños, niñas y adolescentes
es un espacio de protección y
seguridad para ellas y ellos.



2. ¿Por qué **no** debemos criar a nuestras hijas e hijos usando la **violencia**?



Hoy en día la violencia forma parte de lo que vemos y vivimos todos los días. Tanto así, que nos hemos acostumbrado a ella, al punto que la sentimos como algo natural, como algo normal. Si observamos, a diario vemos violencia en la televisión, en los noticieros de radio escuchamos sobre muertes, represiones, delincuencia, entre otros.

Vemos tan normal la violencia, sin embargo, lo normal debería ser vivir sin violencia.

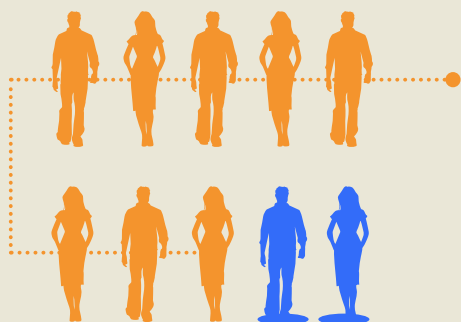
¿En qué otros espacios ha notado usted que se ve como normal la violencia?



Incluso como padres, madres y cuidadores algunos pensamos equivocadamente que, con violencia, se puede educar a las niñas, niños y adolescentes. Esto es porque, en muchos casos, se trata de la única forma que conocemos de criar a nuestros hijos o hijas porque nosotros fuimos criados así.

Algunas veces lo aprobamos con la frase: “yo fui educado así y funcionó”. Sin tener en cuenta que muchos de los problemas que, hoy en día ya como adultos enfrentamos, son el resultado de la violencia que se usó para criarnos cuando éramos niños o niñas.

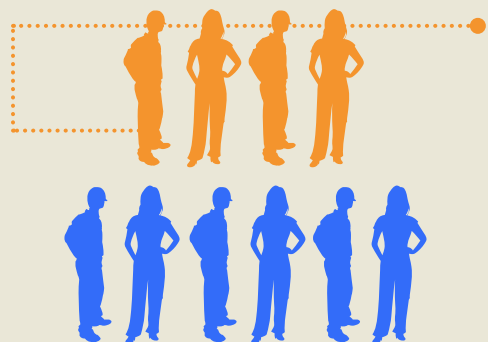
Un estudio sobre Diagnóstico de normas sociales con adultos sobre los derechos de la niñez y adolescencia³, muestra como en las comunidades los padres y madres de familia tienen poco conocimiento sobre los derechos de la niñez y muchos de ellos y ellas reconocen el empleo de la violencia como una forma de criar. Los datos sobre este punto son los siguientes:



8 DE CADA 10 ADULTOS opinan que en su comunidad la forma más usada para corregir a las hijas e hijos es a través del castigo como cincho, chicote, vara, golpes o gritos. La mitad de los adultos piensa que, si los padres no corrigen o disciplinan de esta manera, es por falta de carácter.



La mayoría de padres y madres de familia considera que su forma de criar es lógica por eso en el estudio **6 DE CADA 10 ADULTOS**, indican tener una actitud de crianza que les parece adecuada, lógica o razonable.



La negligencia o descuido también es una forma de maltrato que se manifiesta en las prácticas de algunos padres y madres, así el estudio revela que **4 DE CADA 10 ADULTOS** mencionan que en su comunidad hay padres, madres o cuidadores que, teniendo el dinero, no se ocupan de sus hijos e hijas ni de sus necesidades. Por ejemplo, tienen un negocio de tienda y venden verduras y frutas para mandar a la capital, pero a sus hijos los desatienden y no les dan buena alimentación ni los mandan a la escuela.

³ Resultados del Informe de línea basal: Diagnóstico de normas sociales con adultos sobre los derechos de la niñez y adolescencia (Unicef, 2019).



Muchos estudios demuestran que la crianza con violencia daña a las personas para toda su vida. Algunas de estas consecuencias para los niños, niñas y adolescentes son las siguientes, según **UNICEF**:

- Pueden tener sentimientos de inferioridad e inutilidad. También pueden mostrarse tímidos y miedosos o, por el contrario, muy inquietos buscando llamar la atención de los demás.
- Desarrollan sentimientos de soledad y abandono. Pueden sentirse aislados, abandonados y poco queridos.
- Se les dificulta comunicarse y no quieren escuchar. La violencia bloquea y dificulta la capacidad para encontrar modos de resolver conflictos de forma pacífica y con el diálogo.
- Aprenden que la violencia es la mejor forma de resolver los problemas y pueden reproducirla.
- Pueden experimentar miedo y ansiedad debido a la presencia de un adulto que se muestra agresivo o autoritario. Algunos desarrollan lentamente sentimientos de angustia, tristeza y comportamientos autodestructivos como los cortes en su cuerpo.
- Pueden tener una mala imagen de sí mismos, creer que son malos y que, por eso, sus padres los castigan físicamente. A veces, como modo de defenderse, desarrollan la creencia de que son fuertes y todopoderosos, capaces de vencer a sus padres y a otros adultos.



¿Qué otras consecuencias, encuentra usted?

- Pueden llegar a tener problemas físicos por el maltrato o violencia que reciben, incluso pueden morir, en el caso de los niños más pequeños, por no poder defenderse o pedir ayuda.



En la siguiente gráfica,
indique qué puede pasar con un niño o niña que recibe violencia:



Por otro lado, en el país existe desde el año 2003 la **Ley de Protección Integral para la Niñez y Adolescencia -LEYPINA-**, la cual en su artículo 54 reconoce como abusos lo siguiente:

- a. **Abuso físico:** que refiere a los golpes y daños en el cuerpo.
- b. **Abuso sexual:** que ocurre cuando una persona involucra a un niño, niña o adolescente en una actividad de contenido sexual u otra forma de acoso sexual.
- c. **Descuidos o tratos negligentes**⁴: que ocurre cuando la persona o personas que tienen a su cargo el cuidado y crianza de un niño, niña o adolescente, no satisface sus necesidades de alimentación, vestido, educación, atención médica, teniendo la posibilidad de hacerlo.
- d. **Abuso emocional:** que ocurre cuando una persona daña la autoestima o los sentimientos de un niño, niña o adolescente.⁵



● Hablar de estos temas pueden llevar a tener sentimientos de culpa que no nos ayudarán, debemos tener presente que no somos perfectos, pero podemos aprender.

⁴ Que no pone el cuidado, la aplicación debidos en lo que hace, en especial en el cumplimiento de una obligación.

⁵ Decreto 27-2003 Ley de Protección Integral a la Niñez y Adolescencia, Guatemala.

El anexo 1 y 2 de este documento nos puede servir para tratar, reconocer y describir mejor los **sentimientos y emociones** que nos ayudarán a conducir nuestras acciones desde el amor.

3. Entonces, ¿es importante o no, poner límites⁶?



Sí, es importante poner límites, pero debe hacerse sin generar miedo. **“El miedo no educa”.**

En cualquier espacio de convivencia siempre será necesario mantener ciertas normas y límites para tener orden y respeto en la interacción. En el caso de la familia, esto es elemental para que las hijas e hijos adquieran capacidades para convivir y relacionarse a donde vayan en la vida. Esto será posible si les tratamos bien, si les hablamos y mantenemos el respeto a los niños, niñas y adolescentes.

“Como madres y padres y cuidadores **necesitamos ser el ejemplo** de aquello que queremos ver en nuestras hijas e hijos, debemos inspirarles confianza”.



⁶ Con poner límites nos referimos a poner normas pacíficas para ayudar a las niñas y niños para saber qué está bien y qué está mal, cómo comportarse y relacionarse sanamente con otras personas para ser felices.

Poner límites de manera adecuada ayuda, en lo siguiente:⁷

Un desarrollo mental sano

Tener consciencia de lo que está bien y lo que está mal

Comprender los sentimientos de los demás

Al control de impulsos: pensar antes de actuar

Tener responsabilidad

Entender que al convivir hay normas que seguir

Evitar situaciones de riesgo



Anotamos en nuestro cuaderno de apuntes

- ¿Qué formas he usado para poner límites en la educación de mis hijas e hijos?

⁷ Adaptado de UNICEF (2019). Trato bien, Guía para la puesta de límites no violentos en el ámbito familiar, dirigida a madres, padres y adultos al cuidado de niños, niñas y adolescentes.

4. Pero, si **no** debemos usar la violencia, ¿de qué otra manera **podemos** criar a **nuestras hijas e hijos**?



Ahora que sabemos todos los daños que provoca en los niños, niñas y adolescentes usar el maltrato para educarles, conozcamos otra propuesta bajo el nombre de **Crianza Positiva** que promueve formas pacíficas para criar a las hijas e hijos, reconociendo lo siguiente en ellas y ellos:

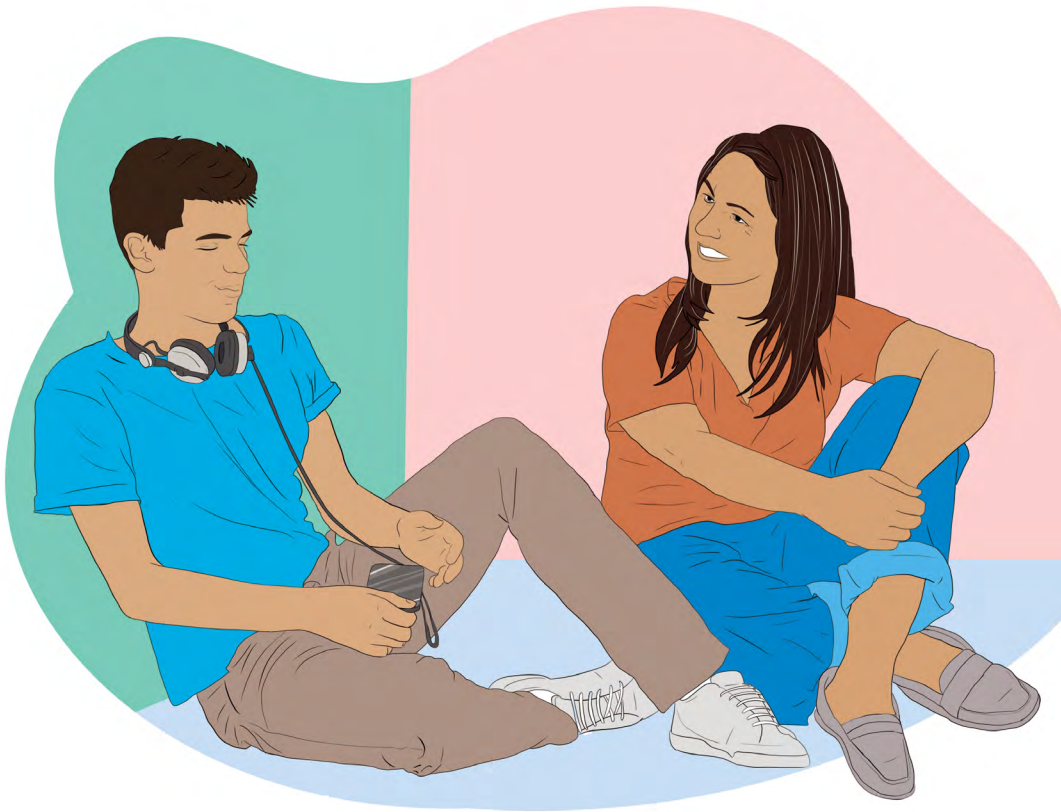


»» La **crianza positiva** empieza por reconocer que:

- No nacemos sabiendo ser padres, madres o cuidadores y cuidadoras.
- No hay padres y madres perfectos.
- Seguramente, queremos lo mejor para nuestras hijas e hijos

Por lo que: “no se puede hablar de madres o padres malos; sino de madres o padres sin herramientas”; es decir, sin las herramientas para criar de una manera adecuada”.

»» En general, la **crianza positiva**...



- Se basa en el respeto a los derechos de la niñez y adolescencia.
- Promueve la educación sin violencia.
- Se centra en el respeto mutuo y el afecto en la familia.
- Promueve el control emocional.
- Ve en las niñas, niños y adolescentes seres dignos de amor y cuidados.



Para que haya una **crianza positiva** es importante:

Conocer y entender a los niños, niñas, y adolescentes, desde cada una de las etapas que están viviendo o su edad:

- 🕒 ¿Cómo se sienten?
- 🕒 ¿Qué piensan?
- 🕒 ¿Cómo reaccionan?

Las y los adolescentes, por ejemplo, no actúan igual que un bebé o una niña o niño de cuatro años.

Ofrecer seguridad y estabilidad: los padres, madres o cuidadores deben buscar que sus hijas e hijos puedan confiar y sentirse protegidos y guiados.





Deben buscar solucionar los problemas de manera positiva: sin recurrir a castigos físicos y humillantes.

- Un padre gritándole a su hija



- Un padre platicando con su hija



- Una madre tomando del pelo a su hijo



- Una madre hablándole a su hijo



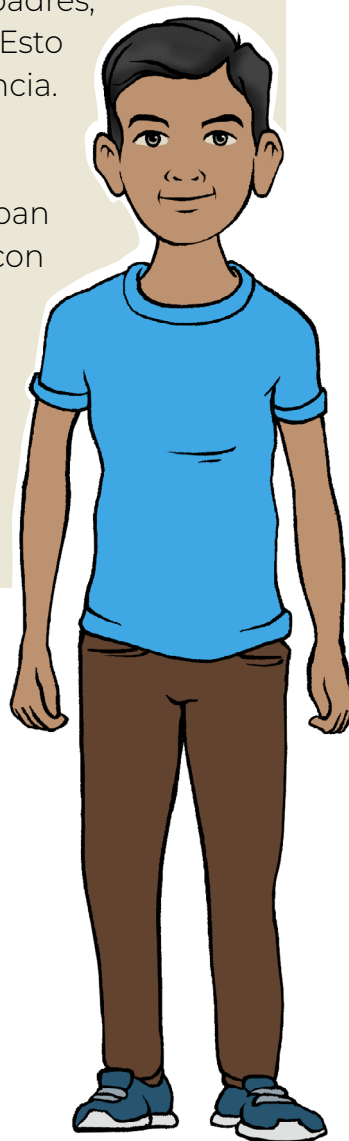
5. La crianza positiva es construir con mucha paciencia



AMOR, SENTIRSE PARTE DE UNA FAMILIA

En la gráfica anterior, se asocia la crianza positiva de nuestras hijas e hijos con la construcción de una casa en donde el cimiento o la base que sostendrá todo es el amor, el hacer que sientan que son parte de una familia que los ama. Luego hay cuatro pilares que sostendrán las paredes y techo que son:

1. **Objetivos para la vida:** cómo queremos ver a nuestras hijas e hijos cuando crezcan, cómo queremos que nos vean como padres, madres o cuidadores y cuidadoras.
2. **Conectar con ellas y ellos es crear vínculo y confianza:** los niños, niñas y adolescentes confiarán en nosotros como padres, madres o cuidadores si reciben un buen trato. Esto requiere de un recurso principal que es la paciencia. Nadie confiará en alguien que le provoca miedo.
3. **Dar estructura:** que es ayudarles para que sepan manejar su vida de una forma organizada, ordenada con cuidados.
4. **Enseñar habilidades para la vida:** ayudarles a que aprendan a realizar actividades que les servirán para enfrentar la vida como el manejo de sus emociones, aprender a tomar decisiones, por ejemplo.



5.1 ¿Qué quiero para mis hijas e hijos?

Cuando sembramos una planta sabemos qué esperamos de esa planta. De la milpa, por ejemplo, esperamos maíz. Y para que esto se logre, planificamos la preparación del terreno, la siembra, la limpia, la aplicación de abono, entre otros cuidados. Pensamos muy bien cuándo haremos cada cosa.



Ahora bien, asociando este proceso con la crianza de niños, niñas y adolescentes, reflexionemos si alguna vez hemos pensado bien sobre:

- 🎯 ¿Qué queremos para nuestras hijas e hijos cuando crezcan?
- 🎯 ¿Qué quieren nuestras hijas e hijos en su vida?

Las respuestas que le demos a estas preguntas, que seguramente son buenos deseos, deben ser la guía para criarles y educarles.

Es importante contarles lo que queremos para ellas y ellos cuando crezcan, saber lo que quieren para sí mismos y pensar en lo que debemos hacer juntos para que sus aspiraciones se cumplan.



Anotamos en nuestro cuaderno de apuntes



- ¿Qué clase de personas quiero que mis hijos/hijas sean cuando tengan 20 años?
- ¿Qué quiere ser mi hijo/hija cuándo sea grande?
- ¿Qué debemos hacer mis hijos/hijas y yo para que lleguen a cumplir sus aspiraciones?



Recordemos que lograr una buena cosecha requiere tiempo y paciencia. Lo mismo será para nuestras hijas e hijos: se convertirán en lo que nosotros formemos en ellas y ellos.

Los castigos, gritos y otras formas de maltrato nunca serán una buena alternativa para tener de ellas y ellos los buenos frutos que esperamos. Darán frutos de los que nosotros sembremos en ellas y ellos.

Si sembramos amor, protección, cuidados, escucha, respeto...
¡Eso será lo que cosechemos!

5.2 Dar cariño para conectar con nuestras hijas e hijos

Es importante generar vínculos, establecer lazos, que nos permitan encausar y guiar a nuestras hijas e hijos a través de la confianza.

Para crear un vínculo es necesario expresar el cariño o aprecio que sentimos, que la persona que amamos se sienta aceptada y querida con sus virtudes y defectos. Para las niñas y niños las principales personas con las que pueden llegar a generar vínculos son aquellas que se ocupan de su cuidado y les protegen. Son aquellas con las que pueden sentir seguridad, afecto y tranquilidad y que, casi siempre, son la madre, el padre, la abuela o abuelo, o la persona con la que más convive.

Darles afecto a nuestras hijas e hijos les produce felicidad. Ya hemos mencionado los beneficios de ser felices. Pero además, si los niños, niñas y adolescentes se sienten queridos, se pueden sentir más seguros y pueden quererse más a sí mismos. Gracias a ello, serán más capaces de relacionarse bien con otras personas.



Todas las niñas, niños y adolescentes sentirán que los queremos a través de:

1. Los cuidados que les demos.
2. La buena convivencia con ellas y ellos.
3. Las palabras adecuadas.
4. La aceptación.



Estas son cuatro formas importantes de construir amor a lo largo de toda la vida. Pero, de acuerdo a la psicología, de éstas siempre hay una elemental conforme a la etapa de desarrollo que están viviendo nuestras hijas e hijos, como se indica en los siguientes recuadros:

Desde que **NACEN** y hasta cumplir **UN AÑO Y MEDIO**, es muy importante que los niños y las niñas reciban las formas más básicas de afecto que son:

- Satisfacer las necesidades básicas como darles de comer, bañarles y atenderles con cariño.
- Protegerles de peligros, accidentes y abusos.
- Contacto físico: abrazos, mimos, cosquillas.

Reconocer sus logros a través de aplausos, felicitaciones.



DE 2 A 5 AÑOS

- Divertirse, pues es una necesidad a esta edad, es importante jugar con ellas y ellos.
- Convivir, salir al parque, ir caminar al campo, comer juntos, etc.
- Experiencias bonitas, contar cuentos, hacer manualidades u otra actividad del interés de ellas y ellos.

Esto genera en las niñas y niños el sentido de pertenencia por su familia y la necesidad e interés por convivir con sus familiares.



DE 6 A 11 AÑOS

Las niñas y los niños han desarrollado mejor el lenguaje o idioma en esta etapa. Por ello, será importante usarlo más entablando conversaciones respetuosas con ellas y ellos:

- Escucharles con interés (dejar el teléfono mientras nos hablan).
- Decirles mensajes cariñosos: “te amo”, “te quiero mucho”.
- Compartir sentimientos.
- Hacerles afirmaciones positivas: “¡qué trabajador/a eres!”, “¡qué linda/o eres!”, “¡qué bien te queda!”...
- Felicitarles por sus logros.

12 A 18 AÑOS

Respeto: como están en la construcción de su identidad, necesitan un ambiente que los acepte y los respete. Si no lo tienen en casa, lo buscarán en otro lado.

Aceptación y reconocimiento: aceptar, implica reconocer que ellos son libres de cometer errores y asumir las consecuencias, siempre que no se pongan en peligro.

En esta etapa, madres, padres y cuidadores podríamos ceder en aspectos que hacen a la independencia de los adolescentes, como el corte de pelo, la vestimenta y las preferencias musicales. Pero al mismo tiempo, deberíamos ser firmes con las pautas y límites que les dan seguridad y contención.

Anotamos en nuestro cuaderno de apuntes

- ¿Quién es la persona con la que mi hijo/hija siente seguridad, afecto y tranquilidad?
- ¿Cómo le muestro mi cariño a mis hijas e hijos?
- ¿Qué debería hacer yo para que se sientan seguros y seguras conmigo?



5.3 Todo tiene un orden, todo con medida

Ya vimos, al inicio, los beneficios que trae poner límites al educar a nuestras hijas e hijos. Especialmente, para que puedan aprender a llevar su vida de una manera ordenada y moderada, es decir, sin exageraciones, para esto es necesario formar buenos hábitos. Los hábitos son acciones que, de tanto repetirlas, se convierten en costumbre y pasan a formar parte de nuestra rutina. Los buenos hábitos pueden traer orden y seguridad siempre y cuando podamos guiar bien a nuestras hijas e hijos, principalmente, con el ejemplo y paciencia.

Para formar buenos hábitos nos puede ayudar tomar en cuenta lo siguiente⁹:

HÁBITOS

- Nosotros somos el ejemplo con nuestro comportamiento ante las niñas y niños por eso debemos ser congruentes.
- Empezar a ayudarles a tomar hábitos desde que son pequeños con actividades muy sencillas, como levantar sus juguetes, por ejemplo.
- No contradecirnos, que mamá dice una cosa y papá dice otra.
- Ser constantes, repetir y recordarles las acciones de buena manera, hacerlo juntos todos los días hasta que puedan hacerlo solos.
- Tener un horario, asignar el tiempo para hacer cada actividad.
- Explicarles con palabras cuando hay algo que no han hecho bien
- Ver los errores como oportunidad de aprendizaje, ejemplo: “Muy bien, ya sucedió, pero como crees que se puede solucionar, qué aprendes de esto”.
- Enfocarse en soluciones en vez de castigos. Los castigos siempre serán una forma de maltrato y tienen un efecto pasajero porque sólo reprimen u obligan. **Las soluciones tienen efecto a largo plazo y motivan a mejorar.**



⁹ Adaptado de Isela Vega en Serie de Webinars en tiempos de COVID 19. UNICEF México. Crianza positiva y prevención de la violencia Doméstica.

Anotamos en nuestro cuaderno de apuntes



- ¿Cuál de las acciones que dice el cuadro hago yo con mis hijos?
- ¿Qué hábitos estoy permitiendo que mis hijos aprendan?



5.4 Habilidades para la vida¹⁰

Se puede decir que las habilidades para la vida son las capacidades de hacer algo bien. Es usar bien nuestros conocimientos para defendernos en la vida. No se trata sólo de saber sino también de poder usar lo que sabemos y que eso nos pueda ayudar a llevar una vida saludable.

Unicef propone que existe 12 habilidades¹¹ importantes que las niñas y niños deben de ir aprendiendo para que puedan enfrentar de mejor manera la vida.

¹⁰ Se define como “habilidades para la vida” la capacidad de una persona para enfrentar exitosamente las exigencias y desafíos de la vida diaria.

¹¹ Véase: <https://www.herramientasparticipacion.edu.uy/index.php?option=comcontent&id=372&Itemid=345>



Algunas de estas habilidades para la vida son las siguientes:

Autoconocimiento:

conocerse y aceptarse a sí mismos con sus virtudes y sus límites. Si pueden amarse y respetarse a sí mismos, serán capaces de amar y respetar a otros.



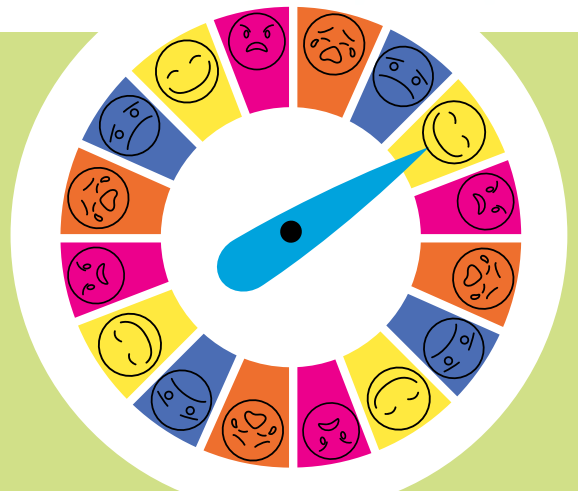
Empatía¹²:

saber entender y ponerse en el lugar de las personas para comprenderlas.



Manejar bien sus emociones y sentimientos:

aprender a reconocer cuando están sintiendo tristeza, enojo u otra emoción y saber que está bien sentirlas, pero que hay que saber expresarlas sin descargar y lastimar a alguien.



¹² Es comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma racional que siente otra persona. Saber ponerse en el lugar del otro o la otra.



Resolver problemas y conflictos:

escuchando los diferentes puntos de vista de los involucrados, aceptar los errores. Concentrarse en buscar soluciones más que culpables.



Tomar decisiones:

evaluando posibilidades y considerando las consecuencias de las acciones. Para ello, les servirán los valores que les inculquemos y la motivación que les demos. Saber reconocer cuando es mejor no correr riesgos innecesarios.



Manejo del estrés:

la vida moderna conlleva mucha presión para las niñas y niños. Por eso, es importante que aprendan a manejar esas presiones, entender que no siempre se puede quedar bien con todos. Además, que pueden realizar ejercicios de respiración relajada, ejercicio físico, comer saludable, realizar actividades que le produzcan alegría, atender las enfermedades. Todo esto, les ayudará a manejar mejor su estrés.



Anotamos en nuestro cuaderno de apuntes



- De las habilidades que hemos leído, ¿cuáles promuevo con mis hijas e hijos?
- De las que aún no practican, ¿cómo puedo ayudarles a que las aprendan?



6. Criar con amor a nuestras hijas e hijos desde el inicio nos beneficia a todos y todas



Todas las niñas y niños requieren de nuestros cuidados y el trato cariñoso aún antes de nacer. Todo lo que una madre hace y siente durante el embarazo tiene consecuencias en la o el bebé. De igual manera, desde la gestación, todo lo que reciba el niño o niña hasta los 6 años marcará su desarrollo físico y emocional, si son amamantadas/os, si reciben el cuidado adecuado y el amor que merecen crecerán saludables, de lo contrario, serán niños que pueden enfermarse fácilmente y tener problemas psicológicos.

Al interactuar con cariño con ellas y ellos desde su nacimiento, en los primeros tres años de vida, les ayudamos a desarrollar mejor su cerebro. Si su cerebro se desarrolla bien, también le ayudará a tener mejor capacidad de aprendizaje. Gracias a ello, rendirá mejor en la escuela, también tendrá un buen control de sus emociones y solucionará problemas de mejor manera.¹³

- La mayor parte del cerebro del o la bebé se forma antes de los tres años.
- La comida saludable sirve para desarrollar el cerebro del o la bebé.
- Jugar 15 minutos con la o el bebé ayuda a desarrollar su cerebro. También ayuda a que mejoren desarrollo motor (movimientos, posturas), desarrollo del lenguaje y desarrollo social (capacidad de relacionarse con la gente)¹⁴.

¹³ Adaptado de Santizo, M. C. ¿Por qué cuidado cariñoso y sensible? UNICEF Guatemala.

¹⁴ Tomado de <https://www.unicef.org/es/desarrollo-de-la-primera-infancia>.



Si criamos de una forma cariñosa a nuestras hijas e hijos desde que son bebés, les marcamos el camino para toda su vida y le ofrecemos los siguientes beneficios:

- Serán personas más seguras de sí mismas y eso les ayudará a conseguir sus metas sin miedos.
- Tendrán una relación más fuerte y agradable con nosotros y serán más capaces de relacionarse con otras personas.
- Serán personas independientes que sabrán tomar las mejores decisiones en su vida pues podrán distinguir entre lo que está bien y mal y llevar su vida moderadamente.
- No tendrán problemas de comportamiento y reaccionarán con rechazo ante la violencia porque no están acostumbrados/as a ella.



Anotamos en nuestro cuaderno de apuntes



- De las características mencionadas, ¿cuáles tienen mis hijas e hijos?
- ¿Cómo he tratado a mis hijas e hijos en sus primeros seis años?
- ¿Cómo puedo poner en práctica lo que aprendí con mis hijas e hijos?

7. La comunicación es importante



- Debemos tener cuidado que lo que decimos a nuestras hijas e hijos sea dicho de forma clara y entendible de acuerdo a su edad. Y hacerlo en un momento y lugar adecuados. Debemos ser coherentes entre lo que decimos y hacemos.
- El juego es la mejor forma que tienen las niñas y los niños para comunicar lo que pasa. Podemos ayudarles a reconocer y expresar sus emociones, deseos y necesidades en palabras y que deben ser pacientes. Con esto les ayudamos a comprender que no siempre pueden tener todo rápidamente.
- Se le debe hablar con cariño en el momento que lo deseen, mirándoles a los ojos. Podemos bajarnos a su altura física para poder escucharles bien. Sobre todo, evitemos los gritos hacia ellos y también entre nosotros mismos, los adultos.
- Tener opiniones diferentes no significa tener que gritarse. Debemos mostrarle a las niñas y niños que se puede conversar tranquilamente, sin enojarnos, aunque no estemos de acuerdo.
- Preguntarles ¿cómo les fue en el día?, ¿qué actividades realizaron?, procuremos hacer preguntas abiertas para entablar un diálogo.

- Decirles palabras cariñosas que les haga sentir bien.
- Hagamos sentir a nuestras hijas e hijos lo importante que son a través de escucharles, de tomar su opinión en las decisiones que les pueden afectar. Las niñas y los niños siempre escucharán después de sentirse escuchados.

Anotamos en nuestro cuaderno de apuntes

- ¿Le hablo con respeto a mis hijas e hijos?
- ¿Cuántas veces logro conversar con mis hijos sobre sus intereses durante el día?
- ¿Qué puedo hacer para comunicarme mejor con mis hijas e hijos?



8. Niñas y niños deben crecer en igualdad



Las niñas tienen todos los derechos a desarrollarse tanto como lo niños. El artículo 4 de la Constitución Política de la República indica que:

“En Guatemala todos los seres humanos
son libres e iguales
en dignidad y derechos.
El hombre y la mujer,
cualquiera que sea su estado civil,
tienen iguales oportunidades y responsabilidades”.

Existen en el medio muchos **estereotipos o ideas equivocadas acerca de las niñas**. Es importante que todos seamos conscientes que **son un error**. Algunos ejemplos son:



Estereotipos¹

Que las niñas no son tan inteligentes como los niños.

Que todas las mujeres tienen que casarse, por eso las niñas deben prepararse para servir a su marido, empezando por servir a sus hermanos varones en casa.

Que las niñas no deben de estudiar porque un día se irán de casa para ser mantenidas por su esposo.

Rectificación

Todas las niñas y niños tienen las mismas capacidades intelectuales mientras sean bien estimulados y se les de oportunidades.

Tanto las niñas como los niños deben crecer sabiendo que son libres de decidir si quieren casarse o no, y que debe ser a una edad en la que hayan alcanzado ya la madurez. La ley no permite que las niñas o adolescentes que no han cumplido los 18 se casen. Si un hombre mayor se lleva a vivir consigo como pareja a una niña, puede y debe ser acusado ante la ley.

Por otro lado, las niñas deben desarrollarse para que un día no tengan que depender económicamente de nadie, tanto como los niños deben saber atenderse para no depender de la mujer.

Todas las niñas y niños tienen derecho a la educación según la Ley de Protección Integral a la Niñez y Adolescencia. Como padres, madres o cuidadores es nuestro deber procurar que estudien por igual.



¹⁵ El estereotipo es un concepto, idea o modelo de imagen que la gente se hace de personas o grupos sociales, muchas veces sin conocerles y sin fundamentos teóricos.

Estos estereotipos incluso han llegado al extremo de justificar la violencia sexual contra las niñas, afirmando que: “les pasa porque se lo buscan”, “por la manera en que se visten” o “porque les gusta”. La mente perversa de un violador siempre verá con malicia a cualquier persona.

Por otro lado, al tener estas creencias contra las niñas, también limitamos a los niños con las siguientes ideas:

Los niños no deben ocuparse de las cosas de casa como la limpieza y hacer comida porque eso les quita dignidad o los hace parecerse a las mujeres.

Este estereotipo limita a los niños a desarrollarse plenamente, puesto que los lleva a depender de una mujer para hacer cosas tan básicas como mantenerse limpios y preparar sus alimentos.

Los niños no deben llorar.

Limita a los niños a expresar sus emociones y desahogarse lo cual puede provocar enfermedades.



Anotamos en nuestro cuaderno de apuntes

- ¿Qué otros estereotipos conozco contra las niñas en mi comunidad?

Debemos reconocer que todas estas ideas y actos contra las niñas son moralmente injustas e inaceptables porque perjudican su dignidad además de que la ley las prohíbe¹⁶.

¹⁶ Violencia contra la mujer: toda acción u omisión basada en la pertenencia al sexo femenino que tenga como resultado el daño inmediato o ulterior, sufrimiento físico, sexual, económico o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se produce en el ámbito público como en el ámbito privado. Decreto Número 22-2008: Ley contra el feminicidio y otras formas de violencia contra la mujer.

También debemos reconocer que, si como adultos hemos tenido responsabilidad en alimentar dichos estereotipos porque los hemos aprendido así, también tenemos el poder de cambiarlos procurando lo siguiente¹⁷:

● Crear modelos: cuando los niños y niñas ven que tanto sus padres como sus madres son responsables en igual medida en las tareas del hogar, en la preparación de la comida, jugar con ellos y ellas, ayudarles en sus estudios les crea un modelo a seguir para cuando sean adultos.

● Revisar el lenguaje que usamos: en nuestro contexto y en muchos idiomas mayas, es muy común escuchar las expresiones denigrantes contra la mujer como: “pareces mujer”, “mujer tenía que ser” las cuales debemos de contrarrestar evitando expresarlas y corregir a quienes las usan, de esta manera vamos rompiendo estos estereotipos.

● Dejar de aceptar las burlas y chistes que desvalorizan a la mujer.

● Darles oportunidad a nuestras hijas de desarrollar diferentes habilidades físicas como trepar, jugar al fútbol, arrastrarse. Esto les puede ayudar a tener confianza en sí mismas para enfrentarse a desafíos y enfrentar situaciones nuevas. Sobreproteger a las niñas, bajo la creencia de que ellas son frágiles, les impide superarse y las lleva a ser dependientes y buscar siempre la protección de alguien.

● Darles oportunidad a nuestras hijas tanto como a nuestros hijos en los estudios, sin limitarles a roles (por ejemplo, una niña puede aspirar a ser ingeniera y un niño a ser un chef).

● Distribuir las tareas de casa equitativamente entre nuestros hijos e hijas, los niños deben colaborar en las tareas de casa tales como la limpieza, cocinar, lavar su ropa pequeña.

● Darles la oportunidad a las niñas y animarlas a desarrollar sus habilidades con la ciencia, la matemática, la ingeniería.

● Animar a las niñas a que no tengan miedo de hablar y expresar sus opiniones y eso se puede reforzar dándoles la atención que merecen cuando lo hacen y tomando en cuenta sus aportes.





Anotamos en nuestro cuaderno de apuntes

- ¿Cómo puedo aplicar lo que he aprendido para que mi hija o hijas crezcan con las mismas oportunidades que los varones?
- ¿Qué otras acciones puedo identificar para mejorar las condiciones de las niñas en mi comunidad?

8.1 Cómo podemos ayudar a nuestras hijas e hijos a protegerse de la violencia y abuso sexual

El abuso sexual infantil es usar a un niño o niña por un adulto para la satisfacción sexual de sí mismo o de otros. Este abuso puede ser con contacto físico (besar, tocar, acariciar, penetrar) o sin contacto físico (decir comentarios obscenos, exposición a material pornográfico).

Es muy importante saber que la mayoría de veces el abusador o abusadora está en casa. Por eso la familia debe tener habilidades protectoras para prevenir cualquier violencia hacia las niñas, niños y adolescentes.



¿Qué podemos hacer para prevenir?

1. Recordar que debemos ser amorosos con nuestras hijas e hijos para que tengan la confianza de contarnos cualquier cosa que les pase.
2. Hablemos con claridad a los niños acerca de los riesgos que les rodean.
3. Conversemos con nuestros hijos e hijas, no los juzguemos.
4. Debemos estar pendiente de sus salidas al parque, a la casa de amigos u otro lugar a donde vayan.
5. Los niños y niñas deben conocer los teléfonos de las personas de confianza.

6. Hagámosles saber que existen partes del cuerpo íntimas y que tienen un nombre “vagina” y “pene” los cuales nadie más que ellos pueden tocar.
7. Hagámosles saber que nunca deben tocar ni acariciar las partes íntimas de otras personas.
8. Enseñarles a no aceptar ‘regalos’ a cambio de favores indebidos.
9. Los niños y niñas no deben hacer mandados solos.
10. Se les debe enseñar que no se deben guardar secretos, menos aún si es algo que les incomoda.
11. Debemos supervisar lo que ven y hacen en el internet y celular.
12. **Ante todo, indicarles que si sienten en peligro deben “gritar pidiendo ayuda y correr a busca apoyo de la persona de confianza que tengan cerca”.**



¿Cómo saber cuándo un niño es víctima de Abuso Sexual?

Los niños víctimas de este tipo de violencia generalmente tiene algunos comportamientos como los siguientes:

- a. Pesadillas y problemas de sueño.
- b. Desórdenes alimentarios.
- c. Ideas e intentos suicidas.
- d. Cambios en el rendimiento escolar.
- e. Les puede costar hablar y moverse.
- f. Aislamiento (les gusta estas solas, solos).
- g. Agresividad (Se enojan por cualquier cosa).
- h. Miedo generalizado o ante la presencia de determinadas personas.
- i. Dificultad para expresar sentimientos.
- j. Conocimiento y términos sexuales inapropiados para la edad.

Es importante aclarar que la presencia de alguno de estos comportamientos no siempre implica que un niño o niña ha sido víctima de abuso sexual puede ser efecto de algún otro problema¹⁸.

¹⁸ Adaptado de <https://www.aldeasinfantiles.org.co/noticias/2017/consejos-para-prevenir-que-los-ninos-y-ninas-sean> y <https://www.unicef.org/ecuador/prevenci%C3%B3n-y-respuesta-la-violencia-contra-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-adolescentes>

9. Y cuando hay berrinches¹⁹



Cuando las niñas y niños se encuentran entre los 2 y 5 años, es frecuente que haya berrinches. Para enfrentar los debemos tener en cuenta lo siguiente:²⁰

1. Tener presente que las conductas de los niños, niñas y adolescentes son manifestaciones de alguna necesidad en su vida. Es importante revisar ¿por qué tiene esa conducta?
2. Podemos llevarlo a un lugar seguro a donde se pueda desahogar y tranquilizar. Abracémoslo, carguémoslo y saquémoslo del espacio donde empezó el berrinche, no lo dejemos solo.
3. Debemos hablarle calmadamente mientras se desahoga. Esta es una forma de educar en valores, podemos decirle que entendemos su molestia pero que le prestaremos atención cuando se calme. De esta manera, le ayudamos a que note la diferencia entre sus emociones antes y después del berrinche.

¹⁹ Enojo grande y violento que se muestra con llantos, gritos, gestos o molestia que se nota; en especial, el enojo acompañado de llantos y gritos de los niños y niñas.

²⁰ Adaptado de UNICEF, Trato bien, Guía para la puesta de límites no violentos en el ámbito familiar, dirigida a madres, padres y adultos al cuidado de niños, niñas y adolescentes.

4. Debemos ser pacientes y comprender que en algún momento él o ella aprenderá a manejar su frustración conforme crezca.
5. En cuanto notemos que se ha calmado debemos felicitarle y aprovechar para ayudarlo a reconocer cómo ha cambiado su ánimo, que reconozca que se siente mejor, por ejemplo: “estabas enojado/a y te sentías mal, ahora estás tranquilo y ya te sientes mejor ¿verdad?, ya todo pasó?”.
6. Recordemos mantener siempre la calma a la hora de hablarle, de lo contrario entraremos con ellos/ellas en una lucha de poder y el berrinche puede empeorar.
7. Debemos hablarle con voz suave mostrándole que no permitimos que su comportamiento nos des controle. Nos mantendremos relajados. Si nosotros gritamos ellos gritarán, debemos poner el ejemplo en todo momento.

Anotamos en nuestro cuaderno de apuntes

- ¿Cómo he reaccionado cuando mis hijas e hijos hacen berrinches?
- ¿Cuáles de las sugerencias podría yo usar si mis hijas/hijos me hacen berrinches??



10. ¿Qué hacer cuando estamos **a punto de explotar**?



Como humanos que somos, es comprensible que desde nuestra experiencia tendemos a perder el control. Algunas sugerencias para manejar nuestros enojos pueden ser:

1. Cuente hasta 10 antes de decir o hacer cualquier cosa. Si el enojo sigue, aléjese y espere un rato hasta sentirse más calmado.
2. Relaje los hombros, respire profundamente y repita una frase como “cálmate” o “despacio”.
3. Ponga la mano atrás de la espalda y dígame a sí mismo que debe esperar. No haga nada antes de calmarse.
4. Camine un poco y piense en la situación, ¿qué necesidad hay tras la actitud de su hijo/a? Póngase en lugar del niño, niña o adolescente. Planee una reacción que respete el punto de vista de su hijo/a y que también le muestre los motivos de la molestia.

5. Vaya a algún lugar y revise las orientaciones de crianza positiva. Sólo vuelva junto al niño, niña o adolescente después de haber planeado una respuesta que respete los vínculos y apoyo que ha cultivado con sus hijas e hijos.
6. Recuerde que esa situación es una oportunidad de enseñar a su hijo/hija cómo resolver conflictos a través de la comunicación y de la resolución de problemas.

Recordemos que en estas situaciones difíciles se pueden tener grandes aprendizajes, debemos manejar la situación, así como queremos que nuestros hijos se controlen y las personas que queremos que sean.²¹

Anotamos en nuestro cuaderno de apuntes

- ¿Qué otra cosa puedo hacer yo para calmarme?
- ¿Qué beneficios les trae a los niños, niñas y adolescentes que sus padres, madres o cuidadores reaccionen sin violencia?



²¹ Adaptado: Durrant, Jean E. Positive discipline what it is and how to do it? Save the Children Suecia y Global Initiative to End All Corporal Punishment of children, 2007.

11. Y en estos tiempos de **tecnología**²²



Es importante partir de que el internet y las redes sociales han sido pensadas para adultos y no para niñas, niños y adolescentes; por lo que **no deberían tener acceso a ellos si no es con supervisión** de un adulto y sólo si es necesario.

Como padres o madres de familia, es necesario que aprendamos a utilizar el internet y conozcamos el funcionamiento de las redes sociales para poder orientar a nuestras hijas e hijos si les vamos a permitir emplearlos.

ALGUNOS CONSEJOS

- **Ponga reglas para el uso del tiempo en el internet.**
- Oriente a sus hijas e hijos sobre los riesgos en el mundo virtual.
- La computadora debe estar en un lugar común, visible, no en los dormitorios.

²² En este caso con tecnología nos referimos a las herramientas modernas como las computadoras, celulares, uso de internet, redes sociales.

- Establezca áreas libres de tecnología para potenciar la creatividad y convivencia entre los miembros de la familia.
- Es importante conocer a los amigos y amigas que sus hijas e hijos tienen en internet.
- Explíqueles que no debe compartirse la contraseña ni información personal.
- Es importante que sepan que no todo lo que aparece en internet es verdad.
- Instale controles, para restringir el acceso a páginas con contenido no apto para las niñas, niños y adolescentes.
- Infórmeles que nunca deben compartir datos personales con desconocidos y mucho menos en internet
- Comuníqueles que no se deben compartir fotos personales por internet, tenga presente que una foto compartida en el mundo virtual ya no está en nuestro dominio.
- Conozca los sitios que le interesa visitar a sus hijas e hijos, como: redes sociales, blogs, juegos, entre otras.
- **Hágales saber que no deben chatear con personas desconocidas o que les mande solicitudes de amistad**
- **Establezca áreas libres de tecnología para permitir la creatividad y convivencia entre los miembros de la familia.**
- Infórmese y visite con sus hijas e hijos el sitio web: www.MeConectoSinClavos.net.gt



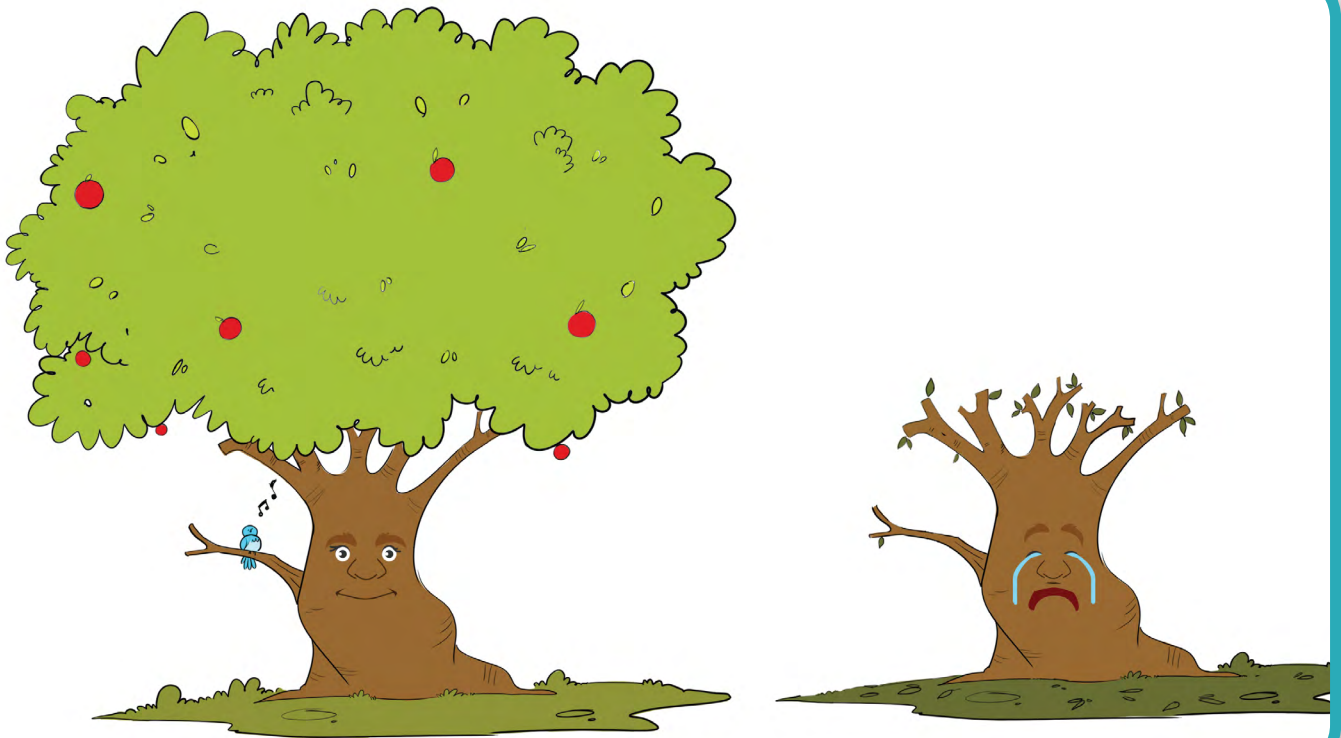
Anotamos en nuestro cuaderno de apuntes



- ¿Conozco cómo se usan los celulares o el internet?
- Si no conozco, ¿cómo puedo buscar ayuda?
- ¿He revisado qué ven mis hijas e hijos en el internet?



Por último, recordemos que nuestras hijas e hijos son como plantitas que tenemos a nuestro cargo y que debemos de cuidar con **mucho amor, paciencia y dedicación** para que se mantengan saludables y puedan dar los frutos que esperamos de ellos y ellas. Veamos cada uno de los árboles que se muestran y respondamos las preguntas de abajo.

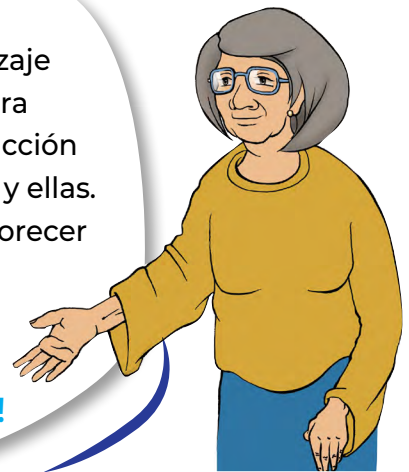


- ¿Qué cuidados debemos tener con una planta para que llegue a estar como la que está feliz en el cartel?
- ¿Por qué la otra planta no está feliz?
- ¿A qué árbol se parecería un niño o niña, que es maltratado o maltratada?
- **¿De lo que he aprendido qué puedo poner en práctica de aquí en adelante para que mis hijos e hijas estén como el árbol frondoso y feliz?**



No cabe duda que si hemos finalizado este proceso de aprendizaje es porque queremos ser buenos padres para nuestros hijos e hijas, debemos tener la satisfacción de que estamos procurando lo mejor para ellos y ellas. Acompañar a nuestras hijas e hijos a crecer y florecer no es una tarea sencilla, pero los frutos que cosechemos harán que nuestra familia sea más feliz.

¡Ánimo, siga adelante, usted puede!



Eres mi hija, mi hijo
Mi amor más grande.
Todo lo he hecho para ti y por ti.
Quiero que todo lo que veas a tu
alrededor te recuerde mi amor.
Porque eres mi hijo amado,
eres mi hija amada.



BIBLIOGRAFÍA

García Isadora, Olinger Mariana, Araújo Tatiana (2010). Por el fin del castigo físico y humillante. Save the Children.

Ley contra el feminicidio y otras formas de violencia contra la mujer, Decreto Número 22-2008. Congreso de la República de Guatemala (2008).

Ley de Protección Integral de la Niñez y Adolescencia, decreto 27-2003. Congreso de la República de Guatemala (2003).

ONU (1990). Convención sobre los Derechos del Niño.

Pineda Fernando. Cómo dar afecto a las hijas e hijos. Recuperado de <https://tiferetbienestarintegral.tumblr.com/>

Santa Cruz Cynthia (2015). Disciplina Positiva, Escuela de Padres.

UNICEF (2008). Estrategia de Protección de la Infancia de UNICEF.

UNICEF (2019). Trato bien, Guía para la puesta de límites no violentos en el ámbito familiar, dirigida a madres, padres y adultos al cuidado de niños, niñas y adolescentes.

UNICEF Uruguay (2018). Herramientas para la Crianza.

UNICEF Chile (2019) Creciendo en igualdad, Guía para padres, madres, tutores y profesorado para enfrentar los estereotipos de género y promover un trato igualitario entre niños, niñas y adolescentes. Recuperado de <https://www.unicef.org/chile/media/3076/file/lacro-igualdad.pdf>

UNICEF. Herramientas para la participación adolescente. Recuperado de https://www.herramientasparticipacion.edu.uy/index.php?option=com_content&id=372&Itemid=345

UNICEF México. Crianza Positiva en tiempos de COVID-19. Recuperado de <https://www.unicef.org/mexico/crianza-positiva-en-tiempos-de-covid-19>

UNICEF. Crianza Sin Violencia. Recuperado de <https://tratobien.org/familias.html>

Visión Mundial (2015). Marco Conceptual-operativo de Crianza con Ternura - El Ejercicio del Amor.

ANEXOS



Anexo 1. CUADRO DE RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES

¿Cómo me siento?

La mayoría de los sentimientos caen en cuatro categorías básicas, estas son: alegría, tristeza, enojo y miedo. Algunas de las palabras que expresan sentimientos relacionado en esas categorías son:

ALEGRÍA	TRISTEZA	ENOJO	MIEDO
Animado	Abrumado	Disgustado	Agobiado
Agradecido	Angustiado	Enojado	Alarmado
Complacido	Apenado	Exasperado	Angustiado
Confiado	Avergonzado	Frustrado	Ansioso
Confortado	Arrepentido	Furioso	Atemorizado
Conmovido	Deprimido	Impresionado	Aterrado
Contento	Desanimado	Irritado	Asustado
Despreocupado	Desesperado	Incómodo	Cohibido
Divertido	Desilusionado	Insatisfecho	Confundido
Emocionado	Desmoralizado	Molesto	Desesperado
Entusiasmado	Distante		Desorientado
Esperanzado	Frustrado		Inquieto
Eufórico	Infeliz		Inseguro
Fascinado	Solo		Intranquilo
Feliz	Triste		Mortificado
Gozoso	Vacío		Preocupado
Ilusionado			Temeroso
Impresionado			Tenso
Jubiloso			
Maravillado			
Orgullosa			
Pleno			
Reconfortado			
Relajado			
Satisfecho			
Sorprendido			
Seguro			
Tierno			
Tranquilo			

Fuente: Tabla adaptada de Goleman, 1995.

Algunos colores para describir los sentimientos son los siguientes:

COMPARACIÓN CON	COMO DESCRIBIR EL SENTIMIENTO	EJEMPLO
Sabor	Amargo, ácido, dulce, picante, etc.	Mi sentimiento... me deja un sabor agrio.
Tacto	Suave, espinoso, áspero, etc.	Mi sentimiento... Es suave como la seda.
Color	Rojo intenso, azul cielo, verde esmeralda, azul marino.	Mi sentimiento... mi coraje es como un rojo vivo.
Sonido	Un rayo, una sirena, el raspar de una tiza en la pizarra, el maullido de un gato.	Mi sentimiento... Es como el canto de los pájaros en primavera.
Reacción física	Piel de gallina, nudo en la garganta, sudor frío.	Mi nerviosismo me deja con las manos frías.
Lo que el sentimiento nos sugiere hacer	Querer golpear, querer abrazar a todos, querer brincar, querer encerrarse y no hablar con nadie.	Mi vergüenza me hace querer salir corriendo de ahí y nunca parar.
La naturaleza	Un atardecer, las olas que revientan, bosque verde y frondoso.	Mi sentimiento... es como la brisa suave de la tarde.
Otro evento o situación	Ganar la competencia, tener accidente, recibir condecoración etc.	Mi sentimiento es como si yo resultara campeón.
Y la más importante, experiencia que hemos vivido juntos.	Nacimiento de un hijo, cuando casi tuvimos un accidente, paseo juntos, el ingreso a un seminario, consagración religiosa, administrar un sacramento.	Mi sentimiento es de... como el que tuve el día en que nuestro hijo dio sus primeros pasos.

Fuente: adaptado de <https://www.cristinatur.com/2017/11/los-sabores-relacion-nuestras-emociones/>



Anexo 2. SUGERENCIAS PARA MANEJAR LA CULPA

Todas las emociones cumplen una función, en el caso de la culpa nos brinda información sobre las consecuencias de nuestras acciones y **poder aprender de ellas**. Al darnos cuenta de las consecuencias de nuestras acciones, tenemos la capacidad y **oportunidad de pedir perdón** a la persona dañada.

El problema viene cuando la culpa, pasa de esa función adaptativa a ser destructiva. Muchas veces llegamos a ser nuestro peor enemigo, llegamos a ser muy duros con nosotros mismos.

La culpa no nos ayuda a solucionar el problema, solo aumenta el sufrimiento. Por lo tanto, es importante **saber manejar la culpa responsablemente**. Algunas sugerencias son las siguientes:

1. **Analizar la situación:** darse un tiempo para analizar y ver la situación de manera justa, así como es realmente.
2. **Acepta el malestar que implica la culpa:** que significa no negar lo que sentimos. Ayudará recordar que algunas cosas las hacemos desde nuestro desconocimiento y no porque realmente tengamos una mala intención.
3. **Entender que podemos fallar:** no pasa nada por fallar, todas las personas cometemos errores, no somos perfectos.
4. **Diferenciamos entre culpa y responsabilidad:** no hay que buscar culpables, pero si responsables. Somos responsables de nuestros actos. La culpa va ligada al castigo, pero, **la responsabilidad, implica una reparación** de lo que hemos hecho, del daño que hayamos podido causar. **Dejar de hacer lo que hace daño.**
5. **No nos «enganchemos en la culpa»:** intentemos **buscar soluciones** en vez de quedarnos sólo pensando en nuestra culpa y darle vueltas a lo que hemos hecho. Hacerlo así nos paraliza y no nos permite avanzar ni solucionar las cosas.
6. **Pidamos perdón:** expresemos lo que sentimos y, si es posible, hablemos con la persona que ha sufrido el daño. Si eso no es posible, podemos ayudarnos escribiendo una carta que se puede dejar sin nombre.
7. **Perdonarnos a nosotros mismos:** aprender a perdonarnos es muy importante para seguir adelante.
8. **Dejar ir:** una vez que hemos cuestionado nuestras creencias, **dejo de pensar sólo en el pasado para mirar al futuro**. Es hora de dejar ir a la culpa, gracias a ella he aprendido y tomado consciencia de mis errores, **lo que importa es lo que hago ahora y qué puedo hacer para mejorar** el futuro²³.