



BITÁCORA **PARA PADRES** **PARA UNA CRIANZA EFECTIVA**



CON EL APOYO DE:
 **OIM**
ONU MIGRACIÓN

**BITÁCORA PARA PADRES
PARA UNA CRIANZA EFECTIVA**

Es una guía desarrollada en el marco del proyecto de protección y prevención de la salud mental de migrantes, refugiados venezolanos y población de acogida que residen en el Perú, desarrollado por el Centro de Apoyo Emocional de Unión Venezolana en Perú con el apoyo de la Organización Internacional para las Migraciones.

**Participaron en su elaboración el
equipo de psicólogos:**

Kellys Coromoto Moreno González
Jehiveh Mendoza
Rosa Esther Tantahuatay Noguera
Sisi Andrea Rossi Dueñas
Rubén Olivera Hernández

Revisado por:

Evelyn Sosa Oliveros
Psicólogo Clínico
Coordinadora del proyecto

Primera edición: Diciembre 2022
Lima, Perú

Ningún niño nace con un aprendizaje previo, y las habilidades en la crianza se aprenden, no se heredan. El propósito de esta bitácora es proporcionar herramientas psicoeducativas que ayuden a los padres a desarrollar habilidades en la crianza de los niños frente a los desafíos actuales. La presente bitácora incorpora estrategias orientadas al desarrollo de una práctica parental respetuosa y efectiva.

Actividad: ¿Cuáles son tus Retos en la Crianza? (Marca X)

Retos	X	¿Qué haz intentado?	X
Berrinches		Premios	
Actitudes Negativas		Quitar Privilegios	
Peleas entre hermanos.		Obligarlos	
Uso de pantallas		Insistir	
Baja autoestima.		Dar instrucciones	
Tareas Escolares		Amenazas	
Obediencia		Gritos y Regaños	
Rutinas para dormir		Negociación	
Lenguaje ofensivo		Sermones	
Otros		Otros	

Reivindicación de la palabra Disciplina:

Según Siegel (2018) la palabra «disciplina» procede del latín disciplina, que se utilizaba en el siglo XI con referencia a enseñar, aprender y dar instrucciones. En la actualidad la palabra disciplina es asociada a castigos. Sin embargo, el origen de la palabra «disciplina» es la palabra discipulus, que significa «alumno», «pupilo» y «educando».

¿Cuál es tu estilo de Crianza?

Autoritario	Permisivo	Democrático
Poco Afecto. Normas inflexibles Hay alta exigencia. No consideran al hijo. Levanta la voz y señala.	Mucho afecto. No hay normas. Hay poca exigencia. El hijo es quien se impone. Es consentidor.	Afecto y firmeza a la vez. Los límites son acordados. Hay libertad y orden. El niño se involucra. Valida las emociones del niño.
Consecuencias: Baja iniciativa propia. Poca creatividad. Baja autoestima. Inseguridad. Rebeldía o sumisión. Niño retraído.	Consecuencias: Impulsividad. Conducta manipuladora. Conducta egocéntrica. Desregularización emocional. No sigue indicaciones. Niño dependiente.	Consecuencias: Autoestima sana. Regulación emocional. Mayor autoconfianza. Buena comunicación. Orientado a metas. Niño resuelve problemas.
Ejemplo: Padre dice: "Yo decido que ropa te vas a colocar"	Ejemplo: Padre dice: "Vístete como quieras, solo quiero verte feliz"	Ejemplo: Padre dice: ¿Quieres que te ayude a decidir que ropa vas a usar o prefieres hacerlo solo?"

¿Qué es el mal comportamiento? (Una Mirada desde la Disciplina Positiva)

De acuerdo con Nelsen (2009), el mal comportamiento es la falta de conocimiento (o conciencia), falta de habilidades efectivas, falta de desarrollo de una conducta adecuada, falta de motivación o, a menudo, cuestión de un incidente que nos invita a regresar a nuestros cerebros primitivos con lo que la única opción es la lucha de poderes o retraernos.

Meta	Creencia
Atención Inapropiada	"Pertenezco, solo cuando tengo tu atención"
Poder Mal Dirigido	"Pertenezco, solo cuando estoy al mando"
Venganza	"No pertenezco, pero al menos te puedo lastimar"
Deficiencia Asumida	"Me rindo es imposible pertenecer"

(Fuente: Nelsen, 2009)

La principal meta de todos los seres humanos es el sentido de pertenencia e importancia. Los niños (y muchos adultos) adoptan una o más de las cuatro metas porque creen que: (1) La atención o el poder les ayudará a alcanzar ese sentido de pertenencia e importancia; (2) LA venganza les dará cierta satisfacción a cambio del dolor que experimentan por no sentir que pertenecen o que no son importantes; (3) Darse por vencidos es la única opción porque realmente creen que son inadecuados.

Compartiremos algunos ejemplos:

Para Rudolf Dreikurs, un niño mal portado, es un niño desalentado. Dreikurs descubrió cuatro metas inadecuadas o equivocadas que los niños adoptan cuando se sienten desalentados. Éstas se llaman equivocadas porque se fundamentan en creencias erróneas sobre cómo lograr la pertenencia e importancia.

Las 4 Metas Equivocadas del Comportamiento:

ATENCIÓN	PODER	VENGANZA	DEFICIENCIA ASUMIDA
"Niño/a que recibe visita e interrumpe por varias ocasiones solo para que le presten atención"	"Niño/a que responde a sus padres con gritos e insultos"	"Niño/a que arroja su comida al suelo o rompe su cuaderno de tareas"	"Niño/a desanimado que verbaliza no saber hacer su tarea y que no lo intenta"

A continuación, se presentarán un conjunto de ideas apropiadas para cada meta equivocada, basadas en el libro *Disciplina Positiva* de Jane Nelsen (2009). Todos estos métodos son adecuados cuando se fundamentan en las actitudes básicas de estimulación y comprensión:

Ideas Apropriados para cada Meta:

ATENCIÓN	PODER
<p>* Guíelo hacia una conducta de colaboración.* Haga algo inesperado. (Un gran abrazo, a menudo es bueno)</p> <p>* Establezca un programa especial. * Sonría, de tal manera que comunique que no caerá en provocaciones. * Establezca con anticipación señales no verbales. * De seguridad y muestre confianza (“Teamo y sé que puedes manejarlo solo”). * Ignore la mala conducta mientras acaricia al niño. * Tómese tiempo para entrenar. * No hable, actúe (No deje de persuadirlo, tome al niño y llévelo al baño a que se cepille los dientes.</p>	<p>* Retirarse de las luchas y dar lugar a un periodo de enfriamiento. * Admita que no puedes obligar al niño a nada. * Busque encontrar una solución que funcione para ambos. * Guíe al niño a utilizar el poder de manera constructiva.* Establezca un programa de tiempo especial con el niño.* Involúcrelo en la búsqueda de soluciones. *Ofrezca opciones limitadas. * Expresé con palabras su amor e interés. * Decida lo que usted hará y no lo que el niño debería hacer (“Lavaré la ropa que este en el cesto de la ropa sucia y no la que esta tirada en el suelo”</p>
VENGANZA	INSUFICIENCIA
<p>Apártese del ciclo de la venganza evitando represión.</p> <p>Permanezca en una actitud cordial mientras termina el periodo de enfriamiento. * Averigüe lo que lastimó al niño y muestre empatía. * Utilice la honestidad emocional. * Haga preguntas curiosas. * Demuestre interés y busque estimularlo.* Establezca un programa de tiempo especial con el niño. * Expresé con palabras su amor e interés.</p>	<p>* No se rinda. * Enfóquese en los aciertos. * Tómese tiempo para entrenar. * Dedique un tiempo especial con el niño regularmente. * Reconozca cualquier intento positivo, por pequeño que sea. * En el salón, estimúlelo a que elija a un compañero como consejero que le ayude. * Expresé verbalmente su amor e interés. * Demuestre pequeños pasos que el niño pueda duplicar (Ej. “Yo dibujo la mitad del círculo, y tu dibujas la otra mitad”). * Disponga de pequeños triunfos.</p>

(Fuente: Nelsen, 2009)

LAS 4 RS DEL CASTIGO:

Para Nelsen (2009), la consecuencia resultante de los castigos es que los niños generalmente adoptan una o las “Cuatro Erres del castigo”:

Resentimiento: “Esto es injusto no puedo confiar en los adultos”

Revancha: “Ellos ganan ahora, pero ya verán más tarde”

Rebeldía: “Haré exactamente lo contrario para probar que no me obligaran”

Retraimiento: “La próxima vez no me atraparan”

Muchos de los niños que eligen no repetir la mala conducta después de un castigo, lo hacen porque tienen miedo y se sienten intimidados, no por haber desarrollado principios relacionados con lo correcto y lo incorrecto. Estos niños, quienes pueden convertirse en adictos a la aprobación, siempre tratan de probar que valen porque muy en el fondo han decidido que no son lo suficientemente buenos.

ALGUNAS HERRAMIENTAS PARA LA CRIANZA:



PREGUNTAS CURIOSAS: (Para todas las edades)

Haga preguntas directas y escuche atentamente la respuesta, evite juzgar y elevar el tono de voz, muestre empatía y curiosidad: Ejemplo: ¿Qué sucedió? ¿Cómo te sientes al respecto? ¿Cómo vamos a solucionar este problema?

DISTRACCIÓN ACTIVA: (2 A 5 años)

Desvíe su atención, ¡Puedes jugar con los bloques! Distráigalo haciéndole cosquillas. Evite las luchas. Y ofrezca alternativas llamativas, Evite tener cerca los controles de la TV o celulares.

VALIDE SENTIMIENTOS: (A partir de 2 años en adelante)

Permita que los niños expresen sus sentimientos para que aprendan a lidiar con ellos. No arregle los sentimientos, tampoco le diga que no llore o que no esté molesto. Diga: He notado que estas tristes, a veces yo me he sentido como tú. Luego haga silencio, evite explicar y dar sermones.

ENSEÑE PASO A PASO: (a partir de 2 años en adelante)

No espere que sus hijos sepan hacer todo sin haberlo entrenado antes. Explique amablemente frente al niño, hagan la tarea juntos, supervise mientras lo hace, y cuando su hijo se sienta seguro permita que lo realice solo.

ESCUCHE ACTIVAMENTE: (A partir de 2 años en adelante)

Un niño o adolescente que siente que lo escuchan, naturalmente escuchará. No interrumpa, no de sermones, no defiendas tu posición cuando su hijo intenta hablarle. Deténgase y escuche. Cuando su hijo/a termine pregunte si está dispuesto a escucharle.

TOMATE UN DESCANSO: (Para padres o cuidadores)



Aléjate lo más posible de la situación que te generó esas emociones desagradables. Ve a otra habitación, date la vuelta y camina unos pasos, vete al baño. Si te quedas en el sitio, lo más posible es que te mantengas con el foco de atención en eso que te generó la emoción y que sea más difícil calmarte.

PRACTICA UN EJERCICIO DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN: (Para padres o cuidadores)



Toma una respiración lenta profunda, cuenta hasta 5 mientras inhalas, 5 segundos mientras retienes el aire, 5 segundos mientras exhalas. Realiza un chequeo mental sobre tu cuerpo, verifica en qué partes sientes tensión, por ejemplo en tu cuello, tu frente o tu estómago, procede a tensarlo unos segundo y luego afloja y relaja la zona. Estira y despereza tu cuerpo.

BUSCA ALTERNATIVAS SOBRE LO QUE ESTABAS PENSANDO: (Para padres o cuidadores)



Seguramente luego de la situación que ha pasado, tienes un pensamiento que te está generando inquietud, por ejemplo “¿Cuántas veces tengo que repetirle lo mismo? ¿Será que yo hablo en otro idioma? ¡Parece que lo hace sólo por molestar-me!” Ahora comienza a cuestionarte, haciéndote algunas preguntas. ¿Qué lo motivó a tener ese comportamiento? ¿Cómo se ha sentido? ¿Qué estaba sucediendo antes?, luego establece un pensamiento alternativo. “Es una oportunidad para enseñarle a autorregularse. Posiblemente se ha sentido muy mal también. Tengo que continuar reforzando este aprendizaje, ya lo aprenderá.” Verás que tener otra visión del problema te ayudará a calmarte más rápidamente.

CONOCE A TU HIJO/A

Características típicas de niños/as (2 a 5 años)

- Empiezan a aprender normas.
- Disfrutan los juegos solos o acompañados.
- Se ven como el centro del mundo.
- Su estado de ánimo cambia rápidamente.
- Sus emociones son intensas y de corta duración.
- Comienzan a usar el lenguaje para resolver problemas.
- La rutina les da seguridad, el caos los pone nerviosos.
- Dependen física y emocionalmente de sus cuidadores.



Características típicas de niños/as (6 a 12 años)

- Se pierde el egocentrismo.
- Les gusta hacer amigos.
- Comienzan a ser independientes y asumen responsabilidades.
- Son cooperadores en las tareas domésticas.
- Comienzan a tener interés por actividades.
- Entienden el porqué de las normas.
- Son muy sensibles a la injusticia.
- Son capaces de considerar puntos de vista diferentes.



Características típicas de Adolescentes (13 a 18 años)

- Alta sensibilidad emocional.
- Alto nivel de energía.
- Iniciativa a la independencia.
- Busca tener una relación afectiva.
- Busca pertenecer con grupo de amigos.
- Necesidad de autonomía y libertad.
- En ocasiones toman riesgos ignorando el peligro.

