



LOS PADRES CUENTAN

CONSEJOS PRACTICOS PARA LOS PADRES DE FAMILIA



Ayudándole a los Niños a Lidar con la Violencia

Hoy d' a más niños son testigos de la violencia que ocurre en sus comunidades y en sus hogares. Para los niños, los recuerdos de la violencia presenciada no se borran fácilmente. Los niños que han sido expuestos a actos de violencia en la vida real necesitan la ayuda de personas adultas sensitivas y compasivas para poder lidiar o bregar con sus sentimientos y pensamientos acerca de lo que han presenciado o sufrido, al igual que para comprender con el comportamiento que conduce a la violencia. El mejor enfoque para hablar de este problema es la honestidad. Los niños necesitan que se les diga la verdad acerca de la violencia y que se les asegure que sus seres amados siempre cuidarán de ellos.

A continuación ofrecemos algunos consejos para ayudarle a los niños a comprender la violencia, y a los padres a evitarla:

- ▲ Trate en lo más posible de mantener una rutina fija en su hogar. Las horas fijas de comidas y para irse a dormir hacen que los niños se sientan más seguros.

- ▲ Trate de pasar tiempo extra con su niño.
- ▲ Limite, pero no evite, que su niño vea un programa trágico en la televisión.
- ▲ Permita que su niño discuta algún programa trágico que haya visto, pero no le presione a hablar sobre ese tema si el niño no desea hacerlo.
- ▲ Asegúrele al niño que usted siempre tratará de mantenerlo seguro. Hable con el niño sobre las reglas de seguridad y las precauciones que usted ha establecido en su hogar para la seguridad de su familia.

Algunos niños no parecen reaccionar del todo ante la violencia en el momento en que ésta ocurre, pero no se sorprenda si este tipo de niño comienza a reaccionar más tarde. Si usted nota señales de los comportamientos siguientes en su



niño, p' dale a su pediatra o a su médico de familia que le refiera a un psicólogo infantil.

- ▼ Irritabilidad y problemas de concentración.
- ▼ Nuevos problemas con el mal comportamiento, incluyendo más incidentes de mala conducta en el hogar, en el centro, u hogar de cuidado, o en la escuela.
- ▼ El niño rehusa volver al centro u hogar de cuidado o a la escuela y se aferra a usted.
- ▼ Miedo continuo relacionado con la violencia.
- ▼ Problemas al dormir porque el niño tiene pesadillas o se orina en la cama.
- ▼ El niño deja de hacer sus actividades preferidas.
- ▼ El niño se queja de dolores de estómago, dolor de cabeza, u otras molestias para las cuales no parecen haber causas físicas.

Pegarle a los Niños no Buena Solución

Frecuentemente pegarles a los niños para resolver los problemas de mal comportamiento no sólo no resuelve nada, sino que agrava los problemas. Al pegarles a los niños en realidad se está reforzando el comportamiento negativo que se está tratando de corregir. De acuerdo con las investigaciones realizadas por el Dr. Murray Strauss en el Laboratorio de Investigaciones Sobre la Familia (Family Research Laboratory), pegarles a los niños les enseña a ser más agresivos. Los niños a quienes se les pega para corregirles frecuentemente sufren mayores problemas por tener una autoestima muy baja y por sufrir de depresión.

Pegarle a los niños no es una solución para corregir los problemas de disciplina porque

no ayuda a que los niños aprendan a controlar su propio comportamiento. Tampoco les enseña a tener control de sí mismos. Algunos adultos le pegan a sus niños porque piensan que son los niños quienes están controlando el hogar. Pero los niños a quienes se les pega aprenden a temer y a resentir los adultos, y a comportarse bien sólo cuando hay adultos presentes.

Algunas veces los padres de familia le pegan a los niños porque se sienten frustrados y no saben qué otra cosa hacer para corregir los problemas de mal comportamiento de sus niños. En vez de pegarles al niño trate los siguientes consejos:

Trate de encontrar una forma de calmarse. Si usted no se puede alejar de la situación:

*Respire profundamente varias veces.
Cuenta a 10 — a 20 o más alto aún.*

Lávese las manos en agua tibia por unos momentos para relajarse.

Encienda el radio y escuche música por un rato.

Si alguien puede supervisar a los niños por un rato para que usted pueda alejarse de la situación y calmarse:

Pida que otra persona le dé su apoyo.

*Llame a una amistad para que le ayude.
Haga nuevas amistades.*

Aprenda acerca de la disciplina apropiada y positiva.

Fije de antemano los reglamentos del hogar y las consecuencias por desobedecerlos.

Permita que los niños tengan elección.

Prevenga los problemas buscando cosas positivas que hacer para mantener ocupados a los niños.

Consejo Sobre la Seguridad del Niño en Su Lugar de Cuidado

Siempre lleve personalmente a su niño al salón de cuidado en el centro u hogar de cuidado de su niño. Asegure que la proveedora de cuidado salude al niño antes de que usted se vaya de ahí. Nunca deje al niño en la puerta o permita que él encuentre el salón de cuidado por sí mismo.

democrático es justa y compasiva. Es un balance sano de derechos y responsabilidades.

La crianza estilo democrático le enseña a los niños porque en ella se usan consecuencias justas que están relacionadas con el mal comportamiento. Los niños aprenden mucho más al tener que limpiar o poner en orden algo que han ensuciado o desordenado o quebrado que cuando los padres les gritan o les castigan por su comportamiento.

Los padres que usan la crianza estilo democrático le dan más elecciones a sus niños que ordenes. Las ordenes se mantienen reservadas únicamente para cuestiones de seguridad. Cuando los niños viven recibiendo ordenes todo el tiempo se vuelven resentidos y desobedientes. Pero cuando a los niños se les permite hacer elecciones apropiadas para su edad, éstos aprenden a considerar cuidadosamente las alternativas y a tomar decisiones correctas por sí mismos. Estos niños se convierten en adultos que saben cómo resolver sus problemas correctamente.

La crianza estilo democrático también involucra la comunicación abierta y honesta y hace hincapié en la importancia que tiene el escuchar con atención a las otras personas.

El escuchar cuidadosamente es una forma poderosa de enseñarle a los niños respeto y amor.

La crianza estilo democrático le ayuda a los niños a desarrollar el autocontrol y a sentirse amados, respetados y apreciados. Este estilo de crianza es una buena alternativa para los padres de hoy.

Un Estilo de Cuidado para los Padres de Hoy

La mayoría de los padres de hoy día están buscando una nueva forma de criar a sus niños. Los padres modernos no desean criar a sus niños de la misma forma en la cual ellos fueron criados - con un estilo autoritativo que demandaba el buen comportamiento por medio del miedo y la intimidación. Los padres de hoy no utilizan el castigo, las amenazas, o la humillación para corregir a sus niños.

A medida que los padres de hoy tratan de encontrar nuevas formas de criar a sus niños, es posible que se encuentren luchando para no ser demasiado autoritativos o permisivos con sus hijos. Es natural que de vez en cuando nos disgustemos con nuestros niños a causa de su mal comportamiento. Es durante estos momentos que nos referimos a las formas de comportamiento que nos son más familiares: gritando, amenazando, pegándole a los niños, y castigándolos severamente. Después que ha pasado la ira, podemos darnos cuenta que hemos herido a los niños con nuestro comportamiento y tememos haber perdido su cariño. Entonces tratamos de ser más permisivos con ellos, nos dejamos llevar por sus deseos, esperando complacerles y así recobrar su cariño.

Pero pronto vuelven a hacer algo que nos disgusta y que nos torna coléricos contra ellos y el ciclo continúa. Los niños que son criados en este tipo de sube-y-baja se vuelven rebeldes y malcriados.

Pero existe otra forma más saludable de criar a los niños de hoy, se llama la crianza estilo

democrático. No es un tipo de crianza ni autocrático ni permisivo. La crianza estilo democrático es firme y respetuosa. En este estilo de crianza se fijan límites firmes para



la seguridad de los niños y para la observancia de los derechos de los demás miembros de la familia. Todos los miembros de la familia, sin importar su edad, son igualmente respetados. La crianza estilo

Él o Ella?

Por favor tome nota: En ésta y en todas las publicaciones de Better Kid Care cuando nos referimos a “los niños” también estamos incluyendo a las niñas, igual cuando decimos “el/al/su niño”.

Contributors to this issue: Sheila Milnes

PENNSYLVANIA



Cooperative Extension
College of Agricultural Sciences

Hecho con el apoyo del Departamento de Bienestar Público de Pennsylvania,
KURC Child Care Training Program
Desarrollado por el Proyecto “Mejor Cuidado del Niño”
5 Armsby Building, University Park, PA 16802 • Teléfono: 1-800-452-9108
Traducido por Margie Hanson

This publication is available in alternative media on request

Penn State is committed to affirmative action, equal opportunity, and the diversity of the workforce.



