



Guía práctica

para evitar gritos,
chirlos y estereotipos

Guía práctica para evitar gritos, chirlos y estereotipos

Dirección editorial

Ana De Mendoza, Representante Adjunta
María Lucila Arguello, Oficial De Protección de Derechos

Producción y revisión de contenidos

Daniela Acher, María Lucila Arguello, Magalí Lamfir y Alejandra Libenson

Colaboradores

Sabrina Prieto y Sabrina Viola.

La presente guía se desarrolló en el marco de la iniciativa "Crianza sin violencia", desarrollada por UNICEF. Se agradece a los profesionales de Encuentro Entre Padres (EEP) y el Equipo Latinoamericano de Justicia y Género (ELA) por los aportes realizados para el presente documento. Asimismo se agradece a las provincias de Salta y Buenos Aires que durante 2016 fueron pilotos en la iniciativa.

Diseño y diagramación: GOMO | Estudio de diseño

Buenos Aires, octubre de 2017.

Primera edición

UNICEF Argentina

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) www.unicef.org.ar

El uso de un lenguaje que no marque diferencias discriminatorias de género es una de las preocupaciones de quienes concibieron y apoyan este documento. Sin embargo, a fin de facilitar la lectura, no se incluyen recursos como la @ o las barras "os/as". Se aclara que en aquellos casos en que se ha optado por pluralizar en masculino, se debe únicamente a la necesidad de facilitar la lectura y debido a que en nuestro idioma las mujeres no se sienten excluidas como consecuencia, mientras que de generalizar en femenino, lo varones se autoexcluirían. Deseamos que se tenga en cuenta la intención no sexista del equipo de redacción.

Se autoriza la reproducción total o parcial de los textos aquí publicados, siempre y cuando no sean alterados, se asignen los créditos correspondientes y no sean utilizados con fines comerciales.

6 **Presentación**

8 **Introducción**



La importancia de una crianza sin violencia 13

- 15 Desnaturalizar la violencia contra los niños y las niñas
 - 17 Formas de violencia
 - 18 Educar sin violencia: fortalecer los lazos amorosos
 - 21 ¿Cuáles son las consecuencias del maltrato y la violencia en la niñez?
 - 24 ¿Por qué se recurre a la violencia?
-



Hacia una crianza basada en la igualdad 27

- 28 Hijas y madres en las familias
 - 29 ¿Qué son las tareas de cuidado y cómo se relacionan con los roles de género?
 - 30 ¿Cómo cuidamos en las familias?
 - 31 ¿Por qué las tareas de cuidado están a cargo de las mujeres?
 - 34 La discriminación en las familias
 - 34 La violencia de género
 - 38 ¿Cómo denunciar situaciones de violencia?
-



La función de madres, padres y cuidadores 41

- 44 La autoridad
 - 45 ¿Cómo se construye la autoridad?
 - 46 Autoritarismo versus autonomía
-



La comunicación

49

- 51 ¿Nos estamos comunicando?
 - 52 ¿Para qué sirve la comunicación con nuestros hijos?
 - 53 Algunas recomendaciones para comunicarnos
-



Los hábitos

57

- 58 ¿Para qué sirve educar en los hábitos?
 - 58 Las dinámicas familiares
 - 59 ¿Por qué un niño aprende nuevos hábitos?
 - 60 ¿Cómo se aprenden los hábitos?
 - 61 Recomendaciones para mejorar algunas actividades cotidianas mediante los hábitos
 - 65 Educarlos para vivir en sociedad
-



Los límites

67

- 69 ¿Poner límites
 - 74 Algunas pautas para poner límites
-



¿Cuáles son las claves para criar con amor y sin violencia?

77

- 80 ¿Por qué un niño se comporta mal?
 - 81 Los berrinches o rabietas
 - 82 ¿Qué hacer para evitar y controlar las rabietas?
 - 86 Otros grandes desafíos: el celular, la computadora, la televisión
-

88 ***¿Dónde buscar ayuda?***

90 ***Palabras finales***

93 ***Bibliografía***

Presentación

Los chicos son una maravillosa realidad de cada día, pero son también la semilla del futuro de nuestra sociedad y su bienestar es un indicador esencial de que sociedad estamos construyendo. La manera en que los tratamos y educamos tendrá impacto en la manera en que nuestra sociedad será cuando ellos sean adultos. La violencia, en cualquiera de sus formas, es una violación de derechos que tiene múltiples consecuencias negativas no solamente en el bienestar presente sino en el desarrollo a largo plazo de los chicos y chicas.

La violencia, en todas sus formas, perjudica la salud física y emocional, el desarrollo cognitivo, la autoestima y debilita y dificulta las relaciones interpersonales. La violencia atenta contra el capital humano de una sociedad. Estamos frente a la oportunidad de criarlos para que sean adultos libres comprometidos con la igualdad y el fin de la violencia.

6

El propósito de esta guía es acompañar a las familias (madres, padres, abuelas y abuelos, tías y tíos) y a todas aquellas personas responsables del cuidado de niños, niñas y adolescentes en el ejercicio de una crianza responsable y libre de violencia.

La guía nos ofrece una invitación a reflexionar acerca de los distintos aspectos de la crianza. A entender que desde el amor y el respeto podemos ayudar a los chicos a crecer y desarrollarse fuertes, sanos y felices. Esto les permitirá enfrentar la vida con la suficiente autoestima y fortaleza para atravesar las diferentes situaciones que les toque vivir.

La guía brinda herramientas para comprender cuál es nuestra función como cuidadores y, fundamentalmente, qué es lo que necesitan de nosotros los chicos y chicas. Tener en claro nuestro rol ayuda a encontrar la manera adecuada de actuar en cada momento. Los adultos podemos educarlos sin

ejerger ninguna forma de violencia, respetando sus derechos y ayudando a que se desarrollen como personas autónomas.

La crianza es un desafío para el cual todas las personas adultas tenemos que realizar un aprendizaje y cada uno puede beneficiarse de esta guía que viene con recomendaciones, pautas y mucha reflexión tanto en el plano personal como en el familiar. Se trata de un ejercicio que también podemos hacer junto a otros adultos que se enfrentan con desafíos y problemas similares a los nuestros.

Muchas veces, nuestras ideas sobre la crianza están condicionadas por nuestra propia experiencia como hijas o hijos, la cultura local o creencias que no tiene fundamentos. Tener la oportunidad y el tiempo para pensarnos como madres o padres nos permitirá revisar conductas que aprendimos o padecemos y cuestionar el criterio que nuestros padres utilizaron para no repetir acciones que puedan resultar perjudiciales para nuestros hijos e hijas. El desafío es conocerse, encontrar el propio criterio y confiar en él a la hora de tomar decisiones.

Los temas que aborda la guía giran en torno a la importancia de una crianza sin violencia y basada en la igualdad; cuáles son los roles y funciones que tenemos como adultos responsables; qué es educar; la importancia de poner límites para ayudar a crecer a los niños y cómo hacerlo; los modos en que nos comunicamos y cómo construir hábitos saludables.

Entre todos podemos cambiar las prácticas de crianza para que nuestros chicos crezcan en un entorno libre de violencia, como personas comunicativas y respetuosas de las diferencias. Esperamos que esta iniciativa sea la semilla de un cambio profundo y duradero hacia una crianza realmente sin ninguna violencia.

Roberto Benes | Representante

Introducción

En la Argentina, el 46,4% de los padres reconoce utilizar violencia física para criar o disciplinar a sus hijos, pero la mayoría admite que no está bien utilizarla¹. Considerar que la violencia es un elemento natural en la crianza impide construir entornos protectores y libres de maltrato para los chicos y las chicas. Estudios recientes mostraron que, aunque solo el 3,7% de las familias cree que los niños deben ser castigados físicamente, casi la mitad del total de encuestados utilizó el castigo físico como mecanismo de disciplina².

Las chicas y los chicos tienen derecho a vivir sin violencia. Desde el área de Protección de Derechos del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), trabajamos para que en 2020 todos los chicos vivan en un contexto de protección y libre de violencia. Difundir información sobre este derecho de los niños y promover que se cumpla es parte del desafío al que nos enfrentamos.

Para esto, se desarrolló, en alianza con el Equipo Latinoamericano de Justicia y Género (ELA) y el Encuentro Entre Padres (EEP), un proyecto que denominamos “Crianza sin violencia”. Mediante este proyecto buscamos que niños y niñas sean criados en un contexto libre de violencia y, a la vez, promover los principios de equidad de género e igualdad de oportunidades.

En el marco de este proyecto, organizamos talleres que, durante 2016, se desarrollaron en las provincias de Buenos Aires y Salta. En 2017, Entre Ríos, Misiones y Santiago del Estero se sumaron a esa experiencia. En estos talleres padres, madres y cuidadores de niños reflexionan sobre sus prácticas de crianza y aprenden nuevas herramientas para educar a los niños sin necesidad de utilizar gritos, insultos ni castigos violentos. Se trabaja para que ma-

1. Encuesta sobre Condiciones de Vida de Niñez y Adolescencia (ECOVNA) 2011-2012 (Ministerio de Desarrollo Social de la Nación / UNICEF).

2. Ídem.

dres, padres y adultos responsables confíen y se autoricen a ser ellos mismos: a aprender a mirar a sus hijas e hijos, a probar, resolver, y también a desandar y reparar el camino cuando piensan que se equivocaron, a reflexionar sobre los roles y a buscar la ayuda de otros adultos. Además, se redoblan los esfuerzos por lograr la equidad de género, al promover pautas de crianza adecuadas para una sociedad inclusiva y justa.

Esta guía propone revisar nuestras acciones cotidianas en la tarea de ser madres, padres y cuidadores. El desafío es preguntarnos qué es realmente educar y criar, y luego, analizar las sugerencias y recomendaciones para promover el desarrollo de nuestros hijos y evitar las prácticas autoritarias y violentas.



Distintos

TIPOS DE FAMILIAS

Las familias están integradas por diversas personas que ocupan distintos roles. Pero no todas las familias son iguales. Hay familias compuestas por una madre, un padre, hijas e hijos; hay familias monoparentales, donde un solo progenitor o progenitora se ocupa de la crianza; otras son homoparentales, en las que hay dos papás o dos mamás. Los vínculos entre los integrantes de las familias pueden ser biológicos o no. Algunos chicos son criados

por sus abuelos, por una tía o un tío. Y estos son solo algunos ejemplos de familias. Por eso, tenemos que entender que no hay un único modelo de familia posible, sino muchos.





LA IMPORTANCIA
de una crianza
sin violencia

La importancia de una crianza sin violencia

Aunque la manera de criar a nuestros hijos ha mejorado mucho en los últimos tiempos, muchas personas siguen creyendo que tanto el castigo físico como la agresión verbal (gritos, insultos, humillaciones) son necesarios para la educación de los chicos, como si esta fuera la única forma de mostrar autoridad como padres.

Es importante entender que, al tratarlos de esta manera, estamos ejerciendo violencia hacia ellos. También estamos siendo violentos cuando los despreciamos, los desvalorizamos, amenazamos con abandonarlos o nos mostramos indiferentes frente a lo que hacen o dicen.

14

Estas acciones son muy graves y dañan la salud física y emocional de nuestros hijos. En muchos casos, provocan una escalada de violencia que resulta difícil de detener. Los chicos educados en contextos violentos pueden creer que la violencia es la única manera de vincularse con otros. Así, es muy probable que aprendan que deben tratar a los demás con la misma violencia que recibieron de sus padres. Los malos tratos y castigos no generan respeto sino miedo.

La violencia no es necesaria. Podemos pensar en formas de educar a nuestros hijos y lograr que nos respeten en nuestro lugar de madres, padres y cuidadores sin utilizar la violencia. Para esto, primero tenemos que tener en claro cuál es nuestro rol como madres y padres, y qué significa educar a nuestros hijos.

En síntesis, les proponemos reflexionar sobre cuál es nuestro papel como padres, pensar de qué manera nos comportamos como tales y compartir experiencias con otras personas para, de esta manera, asumir el desafío de criar a nuestros hijos sin violencia.

DESNATURALIZAR LA VIOLENCIA CONTRA LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

En un estudio reciente realizado en nuestro país, el 46,4% de los adultos reconoció utilizar la violencia física para criar a sus hijos e hijas³, lo que demuestra que hay una fuerte naturalización de la violencia como forma de crianza. Es decir, que la violencia se ve como algo natural.

Si el uso de la violencia se vuelve habitual en la crianza, es imposible construir contextos libres de maltrato para los chicos y las chicas. Es necesario desnaturalizar (es decir, no tomar como “normal”) la idea de que los golpes son una forma de enseñar algo positivo o que constituyen un “derecho de los padres y madres” frente al que no hay que intervenir.



El maltrato **ESTÁ PROHIBIDO POR LEY**

El Código Civil y Comercial de la Nación prohíbe expresamente cualquier tipo de castigo corporal y malos tratos que afecten física o psíquicamente a los niños por parte de quienes ejercen la responsabilidad parental (art. 647).

16

La violencia, en cualquiera de sus formas, es una vulneración de derechos que tiene, además, muchas consecuencias negativas en el bienestar presente y en el desarrollo futuro de los niños y niñas. Perjudica su salud física y emocional, su desarrollo cognitivo, su autoestima, y debilita y dificulta las relaciones que establecen con otras personas⁴.

4. UNICEF (2010). *Guía para la prevención del maltrato infantil en el ámbito familiar*. Paraguay.

FORMAS DE VIOLENCIA

Pero ¿a qué nos referimos concretamente cuando hablamos de violencia en la crianza? Nos referimos al maltrato (físico y/o psicológico), al descuido y al abandono. Cuando cualquiera de estos factores está presente en la crianza, significa que hay violencia. A continuación, damos algunos ejemplos de maltrato.



Maltrato físico

Zamarreos, golpes, agresiones, tirones de orejas o de pelo, por ejemplo, constituyen maltrato físico. Estas actitudes bruscas que se realizan habitualmente y que pueden parecer naturales y normales, en verdad no lo son.



Maltrato psicológico

Cuando hay gritos, insultos, amenazas, humillaciones, hay maltrato psicológico. También lo hay cuando se desvaloriza al niño o niña, cuando se muestra desinterés frente a lo que hace o dice, se le hacen reproches o se lo compara con el objetivo de lastimarlo.



Descuido y abandono

Si se desprotege a los niños, dejándolos solos o al cuidado de otro niño (por ejemplo, un hermano o hermana mayor) cuando aún no están en condiciones de estar solos, se los está descuidando o abandonando. Esto constituye otra forma de violencia.

Hay además otras violencias que pueden producir daños irreparables como el abuso sexual. Y otras más sutiles o menos evidentes, pero que también dañan a los niños y niñas; por ejemplo, no aceptarlos tal como son y pretender que sean como queremos o necesitamos que sean. También ejercemos violencia cuando no respetamos sus opiniones o no les damos lugar para crecer.

Como madres y padres, debemos respetar sus derechos y darles la seguridad básica para que puedan crecer con tranquilidad y confianza.

Por ejemplo, cuando perdemos la paciencia y no les damos tiempo para que incorporen lo que queremos transmitirles, estamos ejerciendo violencia. Tenemos que entender que los chicos aprenden lentamente, a su propio ritmo. La educación implica tiempo, paciencia y dedicación.

EDUCAR SIN VIOLENCIA: FORTALECER LOS LAZOS AMOROSOS

En los intercambios que se dan dentro de las familias, principalmente entre padres (o madres) e hijos (o hijas), se entablan los principales lazos amorosos. Estos lazos son muy importantes porque van a marcar los vínculos que los chicos establezcan con los demás en el futuro. Por eso, en las relaciones entre padres e hijos debe haber amor, contención, respeto, diálogo, atención y sinceridad.

Desarrollar el apego

¿Qué es el apego? Es el lazo afectivo más profundo que tiene el niño, desde que nace, con las personas significativas en su vida (madres, padres, cuidadores). Este lazo es recíproco (de ambos padres a su hijo y viceversa), es constante (no se altera) y perdurable (dura casi toda la vida).

- Por empezar, tenemos que entender que todos los bebés son diferentes; todas las personas somos únicas.
- El vínculo de apego no se logra atendiendo solo a las necesidades físicas del bebé. Es imprescindible tener en cuenta también sus necesidades emocionales.
- Este vínculo se hace fuerte cuando el bebé siente que es cuidado y protegido con cariño, que lo entienden y que, siempre que necesita a sus cuidadores, ellos están.
- Algunos padres y sus hijos se enamoran a primera vista. El objetivo es transformar ese enamoramiento en un verdadero vínculo estable y saludable.
- A otros, les lleva más tiempo encontrarse y generar el vínculo de apego, pero se puede trabajar para lograrlo.

- Como toda relación, para florecer requiere la participación de ambos integrantes (el bebé y el adulto); también necesita tiempo para fortalecerse.
- Para establecer un buen vínculo no solo tenemos que amar al bebé, sino también empezar a entenderlo.
- Los bebés fijan la mirada a 30 centímetros, aproximadamente, y las caras les fascinan. No solo escuchan, sino que también reconocen voces. Luego, aprenden a reconocer también el olor de sus padres.
- Un bebé crecerá sano si establece un vínculo de apego que sea seguro, confiable y estable con los adultos más cercanos que lo cuidan.

Educar con la verdad

Los vínculos que se construyen sobre la base del amor y el respeto se construyen también desde la verdad. Una de las preguntas habituales que los niños y niñas se hacen durante su crecimiento es sobre su identidad. “¿De dónde vengo?”, quieren saber.

Es importante que puedan conocer sus orígenes y por eso es fundamental no mentirles ni ocultarles si han sido adoptados. De la misma manera, si preguntan cómo fueron concebidos, se les debe explicar, adaptando la respuesta a la edad que tienen cuando lo plantean, sin adelantarse si no lo preguntan.

Un vínculo basado en el amor, la contención y el respeto se sostiene en la verdad. Ocultarla lastima, genera inseguridad, deja rastros que no se ven pero que pueden tener consecuencias a largo plazo en la personalidad y la salud mental de los chicos.



Derecho A LA IDENTIDAD

Todos los niños tienen derecho desde que nacen a un nombre, una nacionalidad, y a conocer a sus padres y ser cuidados por ellos.

Cuando un niño sea privado ilegalmente de algunos de los elementos de su identidad o de todos ellos, los Estados Partes deberán prestar la asistencia y protección apropiadas con miras a restablecer rápidamente su identidad (art. 8 de la Convención sobre los Derechos del niño).

¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DEL MALTRATO Y LA VIOLENCIA EN LA NIÑEZ?

Un vínculo construido desde el maltrato puede producir serias consecuencias en el desarrollo emocional de los niños y niñas. Si, en vez de recibir amor de sus propios padres y madres, reciben agresiones y golpes, crecerán sintiendo que merecen ese trato. Sentirán una gran inseguridad. La familia es el entorno donde los chicos deben sentirse más seguros y protegidos. Si justamente en este ámbito primario son descuidados, maltratados o humillados, creerán que esa es la forma de actuar con los demás.

Los niños y niñas educados con violencia sufren mucho porque no comprenden por qué los tratan de ese modo las personas que más deberían quererlos y valorarlos. Este dolor, que no saben explicar, puede expresarse con mal comportamiento, aislamiento y cambios en su desempeño escolar. Pueden manifestar temores, timidez, tristeza o miedo de no sentirse amados; esto les produce sensaciones de desamparo y abandono.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los casos extremos de violencia pueden alterar el desarrollo de los sistemas nervioso e inmunitario. En consecuencia, los adultos que han sufrido maltrato en la infancia corren mayor riesgo de sufrir problemas de conducta, físicos y mentales.



Compartimos aquí algunos ejemplos de conductas de los adultos que es necesario evitar.

- 1** Agredirlos verbalmente: insultarlos, burlarlos, despreciarlos, desvalorizarlos, avergonzarlos en público:

“¿QUÉ HACÉS? ¡NO TENÉS CEREBRO!”
“¡AY, QUÉ FLOJITO QUE SOS!”
“SALÍ DE ACÁ QUE NO SERVÍS PARA NADA”
“¿QUÉ TE PUSISTE? ¡PAREGÉS UN PAYASO!”



- 2** Amenazarlos con castigos que producen miedo:

“TE VOY A ROMPER EL ALMA”, “TE VOY A DAR”,
“VAS A GOBRAR”, “TE VOY A REVENTAR”.

- 3** Amenazar con abandonarlos:

“SI SEGUÍS PORTÁNDOTE MAL, TE DEJO SOLO”.



- 4** Exponer situaciones adultas delante de ellos: discusiones entre adultos, hablar de temas para los que no tienen edad. Esto los confunde y asusta.

- 5** Amenazarlos con que no los vamos a querer más por lo que hicieron:

“SI SEGUÍS HACIENDO LÍO,
MAMÁ NO TE VA A QUERER MÁS”.

6

No ser coherentes entre los adultos respecto de lo que se les dice, por ejemplo: la madre da una orden al niño y el padre dice lo contrario o la desestima.

7

Exigirles que cumplan funciones u obedezcan órdenes para las cuales aún no están preparados.

8

No mostrar interés en escucharlos cuando se acercan espontáneamente:

“NO TENGO TIEMPO”

“ESTOY OCUPADO PARA ESO AHORA”.

9

Culpabilizarlos por situaciones o acciones entre los adultos: involucrarlos en una pelea, adjudicarles la responsabilidad de los problemas de pareja.

10

Rechazar o negar algún comentario acerca de algo que los chicos vieron, haciéndoles creer que no lo vieron y que es mentira. Eso altera su percepción de la realidad y hace que no crean en lo que ven y sienten.

! # ?
UUFF! @ ¡AAHH!

El miedo no educa. Por el contrario, daña al niño, por más que este obedezca. Con miedo, las niñas y los niños se vuelven sumisos. Quedan sometidos a un poder que les produce una sensación de temor permanente. El grito, el chirlo o el golpe es el desborde de un adulto ante una situación que le impide pensar y lo supera. El niño percibe ese desborde, que, lejos de educarlo, lo asusta y entristece.

Aun siendo pequeños, se dan cuenta de lo que sienten sus padres, y como la forma de pensar de los chicos es egocéntrica (centrada en ellos mismos), piensan que son culpables de lo que las madres y los padres les dicen o hacen. Su temor es generarles frustración, producirles vergüenza y sentir que no son suficientemente buenos para ellos.

Los niños y niñas criados con violencia son más propensos a tener dificultades en sus relaciones con otras personas.

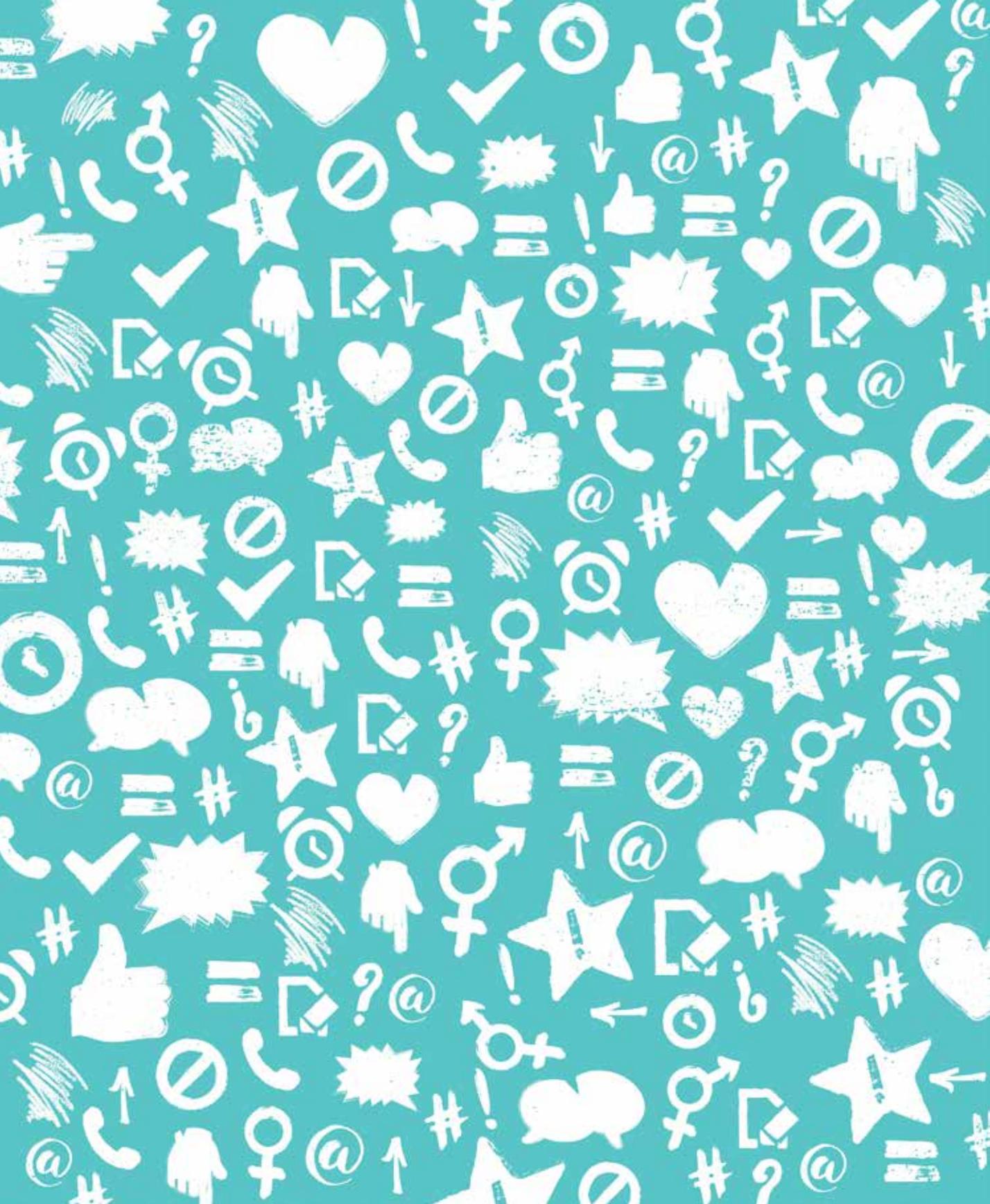
¿POR QUÉ SE RECURRE A LA VIOLENCIA?

A menudo los adultos utilizan métodos de crianza violentos porque aprendieron a relacionarse de esa forma. Conocen un modelo en el cual fueron criados y, sin cuestionarlo, vuelven a aplicarlo.

Reflexionar sobre la forma en que los adultos fueron educados y el dolor que los tratos violentos les produjeron en su niñez permite cambiar la forma de educar a sus propios hijos e hijas.

Muchas veces, los adultos no tienen intención de maltratar. La impaciencia, el apuro y la impulsividad a veces les impide buscar el lenguaje adecuado para hablar con la niña o el niño. Entonces, lo que nace impulsivamente es el grito, la agresión, el maltrato.

Lo que buscamos destacar en esta guía es que hay modos de educar a los hijos que no incluyen acciones violentas por parte de los adultos. Como la violencia está naturalizada (se toma como algo habitual), es importante, en primer lugar, reconocer cuáles son las conductas violentas y, luego, reflexionar sobre cómo, cuándo y por qué en algunas ocasiones recurrimos a ellas.



A large, horizontal teal brushstroke with a textured, painterly appearance, serving as a background for the text.

Hacia una crianza
**BASADA EN
LA IGUALDAD**

Hacia una crianza basada en la igualdad

HIJAS Y MADRES EN LAS FAMILIAS

Si queremos infancias y sociedades libres de violencia, tenemos que entender que la crianza debe ser **igualitaria para niños y niñas**. De igual manera, **la responsabilidad de las madres en la crianza de sus hijos debe ser la misma que la de los padres**. Los niños, niñas y adolescentes son testigos y víctimas de la violencia de género y muchas veces crecen en entornos en los cuales no se respeta a las mujeres.

28

La educación nos forma como personas y nos permite una vida más libre y plena. Una educación con respeto y con amor, tanto en nuestros hogares como en las escuelas, en los centros de desarrollo infantil y en todos los espacios donde compartimos la vida en sociedad, es la única forma de eliminar las distintas formas de violencias que sufrimos desde la niñez.

Nuestra responsabilidad como mamás, papás y personas cuidadoras es educar y criar con amor, y brindar condiciones equitativas para el desarrollo de las niñas y los niños. Para eso, primero tenemos que conocer e identificar cuáles son las desigualdades que nos afectan desde la niñez, tanto fuera como dentro de nuestras familias.

Salvo la posibilidad de dar a luz y amamantar –donde existe un componente biológico que solo tienen las mujeres–, las responsabilidades de cuidado a lo largo de la crianza de niños y niñas pueden y deben compartirse entre varones y mujeres.

Las mujeres no tienen una predisposición natural al cuidado de sus hijos. Las tareas de cuidado (tanto materiales como afectivas: cocinar,

limpiar el hogar, dar cariño, etc.) se aprenden socialmente y pueden ser realizadas tanto por mujeres como por varones.

Sin embargo, en las familias se establecen ciertas relaciones que no siempre son igualitarias. Por el contrario, la división de las tareas de cuidado en las familias a veces es injusta. Generalmente, y aunque los dos integrantes de una pareja trabajen para ganar dinero, el trabajo doméstico recae en la mujer.

Esta división de tareas no es natural, sino que **es un hecho socialmente construido**. Es decir, la sociedad fue estableciendo, a lo largo del tiempo, determinados espacios, roles y actividades para las mujeres y otros diferentes para los varones. Así, se crea la idea artificial de que existe un mundo masculino y otro femenino.

¿QUÉ SON LAS TAREAS DE CUIDADO Y CÓMO SE RELACIONAN CON LOS ROLES DE GÉNERO?

29

Como vimos, hay muchos modelos de familia. Más allá del modelo de familia de que se trate, en general, las madres y las niñas cumplen con ciertos roles y se espera que sean de determinada manera. Es lo que llamamos **mandatos** o **roles de género**. Para que, tanto en los hogares como fuera de ellos, haya verdadera igualdad, tenemos que entender qué les pasa a las niñas y a las mujeres como parte de las familias.

Cuando hablamos de crianza, también nos referimos a todas las **tareas de cuidado** que se hacen dentro y fuera de las familias.

¿Cuáles son las tareas de cuidado?

Son todas aquellas tareas y actividades que se llevan a cabo en el hogar y que hacen posible la organización de las familias.

Algunas tareas de cuidado en la familia responden a necesidades y demandas materiales (cocinar, lavar, planchar, limpiar, etc.). Otras tareas responden a necesidades afectivas (ayudar a construir autoestima, dar cariño, estimular, etc.).

El cuidado incluye tres componentes que están relacionados entre sí:

- **El cuidado directo.** Es el que se brinda directamente, a niños y niñas, adultos mayores, personas con enfermedades o que necesiten mayor atención que otras, etc. Esto incluye las tareas vinculadas con el traslado (a la escuela, al centro de salud, etc.).
- **Las precondiciones y la gestión del cuidado.** Las precondiciones son aquellas actividades previas, necesarias para que el cuidado sea posible (por ejemplo, hacer las compras para que se pueda cocinar o lavar la ropa). La gestión es la coordinación de las tareas cuando el cuidado se delega en otra persona (por ejemplo, en otra persona de la familia o en una institución como una escuela o espacio de cuidado infantil).
- **El autocuidado.** Es decir, el cuidado de la propia persona, que incluye la atención de la salud, el bienestar y el tiempo libre.

¿CÓMO CUIDAMOS EN LAS FAMILIAS?

30

En las familias, todavía son las mujeres las encargadas de la mayoría o de todas las tareas de cuidado (en especial, si hay niñas o niños pequeños o adultos mayores). Muchas veces, el tiempo que les lleva cuidar a otras personas es tanto que no les queda tiempo para atender su autocuidado. Es común que las mujeres lleven o acompañen a sus hijos o a sus parejas al médico, pero pocas veces tienen tiempo para dedicarse a su propia salud.

También sucede que, a pesar de que las tareas de cuidado ocupan mucho tiempo y son muy necesarias para el bienestar de las familias, no siempre son valoradas, reconocidas o siquiera agradecidas. La crianza y el cuidado son tareas que se hacen con responsabilidad y con amor, pero que demandan tiempo y esfuerzo. En ese sentido, también son un trabajo, aunque no siempre son reconocidos como tales. “*No hace nada, es ama de casa*”, es una frase que se escucha habitualmente.

Es importante tener en cuenta que el cuidado:

- **Es un trabajo.** Aunque quienes realizan las tareas de cuidado no reciben un pago o salario a cambio, son tareas que demandan tiempo, habilidades y saberes, y que, además, generan un valor social y económico. Pensémoslo de esta manera: cuando este trabajo se realiza

fuera del hogar (el caso de las empleadas domésticas, por ejemplo), se está brindando un servicio a otras personas, que de esa manera pueden ir a trabajar o hacer otras actividades. Este trabajo es remunerado, es decir, quien lo realiza cobra por él. En la familia, en cambio, estas mismas tareas no se pagan, pero sigue siendo un trabajo fundamental para la cadena productiva del mercado.

- **Es un derecho.** Todas las personas tenemos derecho a brindar cuidado a otras personas, a recibir cuidado de otros y a cuidarnos a nosotros mismos. Por eso, tenemos derecho a contar con tiempo para cuidar y a disponer de espacios de cuidado, como los centros de cuidado infantil. Se trata de derechos que nos corresponden a todos, sin importar nuestro lugar de nacimiento, el lugar en que vivimos o nuestra situación laboral.
- **Es una responsabilidad social compartida.** Esto implica que los responsables del cuidado deben ser el Estado, el mercado, la comunidad y las familias. Y dentro de las familias, debe ser una responsabilidad social compartida entre varones y mujeres.

31

Cuando una persona está sobrecargada por las tareas de cuidado, no puede hacer otras actividades, que van desde trabajar hasta tener tiempo para el esparcimiento y el autocuidado. En los últimos años, las mujeres han logrado avances en sus derechos y ha aumentado su participación en el mercado laboral, pero como siguen siendo las principales responsables del cuidado en la familia, terminan teniendo dobles jornadas de trabajo (dentro y fuera de la casa).

¿POR QUÉ LAS TAREAS DE CUIDADO ESTÁN A CARGO DE LAS MUJERES?

Muchas personas creen que las mujeres son mejores cuidadoras. Se presume que las mujeres “saben” cuidar mejor porque tienen “cualidades naturales” para hacerlo. Sin embargo, esto no es cierto. Los roles son construidos socialmente y desde esta construcción, se establecen distintas tareas para mujeres y varones.

Diferencia entre sexo y género

A menudo, los términos **sexo** y **género** se confunden. Sin embargo, no son equivalentes.

- Por **sexo**, se entienden las características biológicas y físicas de varones y mujeres.
- El concepto de **género** se refiere a las conductas, los roles, las prácticas y los hábitos que se relacionan con lo “femenino” y lo “masculino”. Estas características son establecidas en el transcurso del tiempo por la sociedad, no están dadas naturalmente. Socialmente, se construye una visión de los varones y de las mujeres. Se establecen roles de género (“*los varones son agresivos*”, “*las mujeres son débiles*”, etc.) que no se corresponden con la realidad.

Es importante diferenciar entre los conceptos de sexo y género porque esto nos permite entender que los roles de varones y mujeres **no** son naturales. También demuestran que las desigualdades de género pueden y deben cambiarse si aspiramos a sociedades justas e igualitarias, donde se respeten los derechos humanos de todas las personas. Además, nos permite pensar en nuevas formas de ejercer la masculinidad (nuevas maneras de ser varones), que no estén asociadas al ejercicio de la violencia ni que promuevan la subordinación de las mujeres.

Los roles DE GÉNERO



Los roles de género se caracterizan por ser desiguales y jerárquicos, por privilegiar las características asociadas a lo masculino y restarles valor a las asociadas a lo femenino.

Estos roles tienen mucha fuerza y van moldeando los comportamientos, las acciones y las expectativas de varones y mujeres en los diferentes ámbitos (familia, trabajo, espacio público).

Empiezan en la primera infancia, donde están presentes en los juegos, los juguetes, los cuentos y las canciones. (Por ejemplo, se establece que el rosa es un color de nena y el celeste es de nene, que los nenes no lloran, que las nenas tienen que ser dulces y calladas, etc.).

Una educación igualitaria, sin atarse a los roles de género, promueve infancias más libres y sociedades inclusivas⁵.

5. Para profundizar más en este tema, pueden ver el video *Crianza sin prejuicios*, disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=DRPRGeNAT18&t=9s>.

LA DISCRIMINACIÓN EN LAS FAMILIAS

Asignar ciertos roles o tareas predeterminadas a las mujeres en las familias es una manera de discriminación que limita las posibilidades de crecimiento de las niñas. La discriminación **también es una forma de violencia**.

Cuando en las familias, escuelas u otras instituciones se aplican estereotipos de género, se limitan los derechos y las libertades de las niñas, adolescentes y mujeres. En base a esos estereotipos, se desarrollan las prácticas sexistas. De esta manera, las mujeres quedan en peores condiciones para avanzar en sus estudios, trabajar afuera de su casa y aspirar a ocupar espacios de poder.

LA VIOLENCIA DE GÉNERO

Las familias son un lugar donde damos y recibimos cuidados y amor. Sin embargo, muchas veces ocurren situaciones de violencia. Cuando esto sucede, se perjudica directamente nuestra salud física y mental, nuestro crecimiento y nuestro desarrollo pleno. Además, resulta difícil hablar sobre las situaciones de violencia en la familia y pedir ayuda, justamente porque se supone que es un espacio de amor y cuidado.

Las niñas y mujeres están más expuestas a sufrir violencia tanto dentro como fuera de las familias. En esos casos, se habla de **violencia de género**, porque es una forma de violencia que se ejerce simplemente por el hecho de ser niñas o mujeres en una sociedad machista.

Tipos DE VIOLENCIA DE GÉNERO



LA VIOLENCIA FÍSICA Es la que se emplea contra el cuerpo de la mujer, que le produce dolor, daño o riesgo de daño, y cualquier otra forma de maltrato o agresión que afecte su integridad física.

LA VIOLENCIA PSICOLÓGICA Es la que causa daño emocional y disminución de la autoestima o que busca degradar o controlar las acciones de la mujer, mediante amenazas, acoso, humillación, manipulación o aislamiento.

LA VIOLENCIA SEXUAL Se refiere a cualquier acción (con o sin acceso genital) que vulnera el derecho de la mujer de decidir voluntariamente acerca de su vida sexual o reproductiva. Se ejerce a través de amenazas, coerción, uso de la fuerza o intimidación, incluyendo la violación dentro del matrimonio o de otras relaciones vinculares o de parentesco, exista o no convivencia. También incluye la prostitución forzada, la explotación, la esclavitud, el acoso, el abuso sexual y la trata de mujeres.

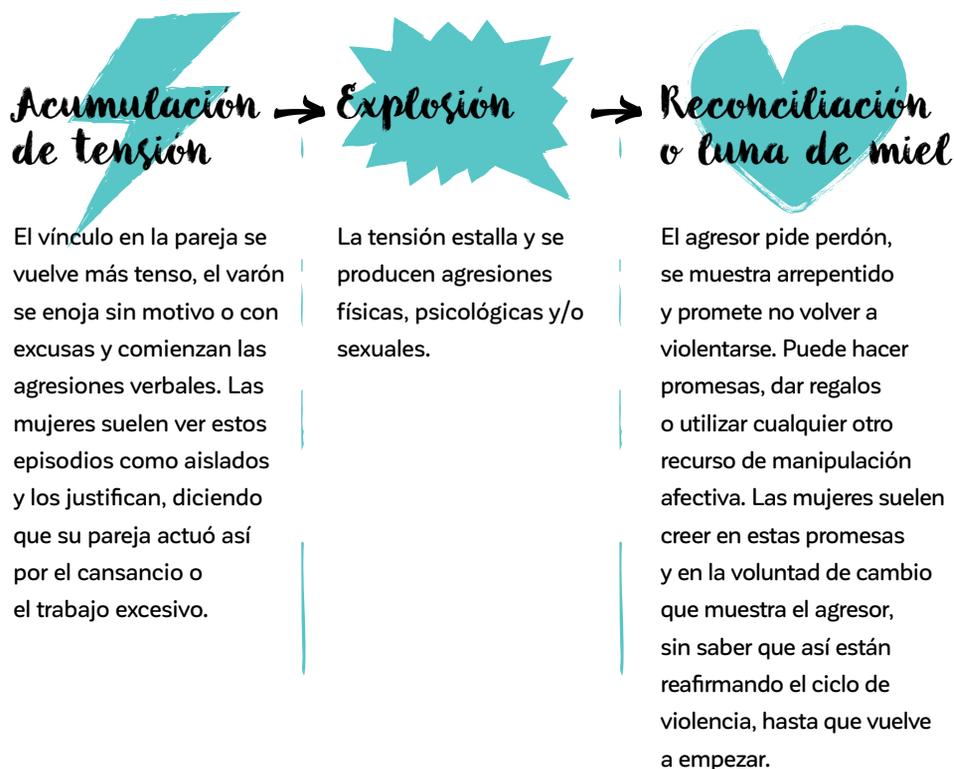
LA VIOLENCIA ECONÓMICA Y PATRIMONIAL Es la que busca ocasionar una disminución en los recursos económicos o patrimoniales de la mujer. Incluye toda acción que perturbe la tenencia o propiedad de sus bienes; la pérdida, sustracción o destrucción de objetos, de instrumentos de trabajo y de documentos personales.

LA VIOLENCIA SIMBÓLICA Es la que se ejerce a través de mensajes estereotipados que transmiten dominación, desigualdad y discriminación, y que toman como natural la subordinación de la mujer en la sociedad.

Todas las personas tenemos derecho a vivir libres de violencia. Cuando se dan estas situaciones, ya sea dentro de las familias, en el trabajo o en la comunidad, es importante saber a quién recurrir para buscar ayuda. Los chicos también son víctimas cuando presencian situaciones de violencia contra sus madres.

Fases de la violencia de género en la pareja

Cuando las mujeres son víctimas de la violencia de género por parte de su pareja, generalmente atraviesan tres fases que conforman un ciclo:



Espacios donde se manifiesta la violencia de género

La violencia contra las mujeres se manifiesta en distintos espacios. Según el espacio en donde ocurre, se denomina de diferentes maneras.

- **Violencia doméstica.** Ocurre en el hogar o fuera de él, pero es ejercida por personas que tienen relación de parentesco o vínculo afectivo, haya o no convivencia o matrimonio. Puede haber violencia doméstica en matrimonios, noviazgos u otros vínculos familiares, actuales o pasados.
- **Violencia institucional.** Se da cuando se ponen obstáculos a las necesidades de las mujeres o se las discrimina en una institución pública (estatal o civil) por parte de sus funcionarios o empleados. Por ejemplo, cuando una mujer hace una denuncia por maltrato y no la tienen en cuenta en la comisaría.
- **Violencia laboral.** Cuando la mujer es amenazada o perjudicada en su espacio laboral por un hombre que muchas veces ocupa un lugar de poder.
- **Violencia mediática.** Cuando los medios de comunicación (diarios, televisión, radio) tratan una noticia con sesgo sexista, o criminalizan o acusan soslayadamente a las mujeres en una situación de violencia hacia ellas.
- **Violencia en el ámbito de la salud sexual y reproductiva.** Cuando se atenta contra los derechos de las mujeres a vivir una sexualidad plena y a decidir sobre su propio cuerpo en cuanto a la anticoncepción y la reproducción. Por ejemplo, cuando se les niega información sobre anticoncepción.
- **Violencia obstétrica.** Es la que ocurre en el embarazo, en el parto y después del parto, o cuando la mujer tuvo un aborto, y es maltratada por quienes la atienden en el centro de salud público o privado.

Los niños, niñas y adolescentes que viven en un contexto de violencia doméstica (por ejemplo, entre la madre y el padre, o entre uno de sus progenitores y su pareja) son también víctimas, ya sea porque son dañados físicamente o por el solo hecho de estar ahí, como testigos de esa violencia.

¿CÓMO DENUNCIAR SITUACIONES VIOLENCIA?

Cuando sufrimos o somos testigos de cualquiera de estas formas de violencia, es importante buscar información y evaluar si es posible o conveniente seguir alguna de las vías posibles para hacer una denuncia. Es importante tener en cuenta que la denuncia es el punto de partida de un camino complejo; por eso, es necesario hacerla en las mejores condiciones.

Es importante contar con redes de contención y apoyo para poder sostener las decisiones tomadas frente a situaciones de violencia.

Si una mujer tiene lesiones físicas consecuencia de una agresión, no es necesario que previamente recurra al médico, ya que en la misma comisaría la revisará el personal especializado, que dejará constancia del hecho y la asistirá médicamente.

LÍNEA 144



El derecho a una vida libre de violencia es un derecho humano. Por eso, existe la Línea 144, que se pone al alcance de las mujeres víctimas de violencia. Es gratuita y funciona en todo el país, las 24 horas, los 365 días del año.

Desde esta línea, se brinda contención, información y asesoramiento a quienes se encuentran en situación de violencia en sus diferentes formas: física, psicológica, sexual, económica y patrimonial, doméstica, institucional, laboral, contra la libertad reproductiva, obstétrica y mediática.





LA FUNCIÓN
de madres, padres
y cuidadores

La función de padres, madres y cuidadores

Las funciones que cumplimos las madres, padres y personas cuidadoras de nuestros hijos e hijas son innumerables dado que van variando según la edad, características y necesidades de cada hija e hijo. Algunas de las principales se detallan a continuación.

- Generar el clima y las condiciones emocionales adecuadas para el desarrollo de su personalidad, que se forma por medio de la cercanía afectiva de los padres, madres y/o adultos responsables de su crianza.
- Contenerlos y dar respuesta a sus angustias, llantos y necesidades para que aprendan a autocalmarse y lidiar con sus emociones.
- Brindarles confianza a través del respeto, para que se sientan personas valiosas, con aspiraciones, sueños y proyectos importantes.
- Mostrarles ideales y modelos de cómo resolver situaciones difíciles que se les presentan en la vida.
- Ayudarlos a comprender quiénes son y qué necesitan, a conocerse y aceptarse a sí mismos, permitiendo la expresión de sus emociones y nombrando esas emociones, para que puedan apropiarse de ellas.
- Ayudarlos a crecer e independizarse.
- Enseñarles el respeto a través del ejemplo: poner en práctica el respeto a todas las personas, varones y mujeres, como personas iguales, con los mismos derechos, en todas las etapas de la vida.
- Fomentar y promover su sociabilización transmitiéndoles las pautas culturales para que puedan relacionarse con los demás, aprendan a convivir en sociedad, se hagan respetar y, al mismo tiempo, promover el trato personal, y la vinculación cercana, afectiva y respetuosa.

Esta última función es muy importante, ya que cuando los niños y niñas empiezan a incluirse en espacios donde hay un “para todos”, aprenden a

renunciar, esperar y postergar su deseo. Si no lo aprenden en los primeros años de vida, les resultará muy difícil y podrán reaccionar de manera violenta cuando tengan que hacerlo.

El propósito de estas funciones fundamentales es ayudar al niño a aprender a vivir, madurar, sentirse parte de una familia y estar seguro emocionalmente.

Todos traemos una historia como hijos e hijas y aprenderemos a ser padres, madres y cuidadores a partir de ella. Las experiencias de nuestra infancia y nuestros recuerdos contribuyen a que vayamos armando una idea de lo que significa ser buenos padres, madres y cuidadores.

Por eso, para educar es necesario revisar nuestra propia historia, recordar lo que nos dio felicidad y aprender nuevos modelos para no repetir aquello que nos hizo sufrir.

- Si estimulamos y ponemos primero la mirada en el buen comportamiento de los hijos, se sentirán valorados y mirados positivamente.
- Si celebramos sus iniciativas y enfatizamos más sus logros que sus errores, aumentarán su autoestima.
- Aceptándolos y amándolos tal como son, aumentarán su amor propio.

A lo largo de la vida, puede haber crisis, dificultades, obstáculos y cambios, pero si las niñas y los niños cuentan con una persona referente que les brinde contención y ayuda, podrán superarlas e ir creciendo de manera saludable.

LA AUTORIDAD

Tener autoridad frente a las hijas y los hijos es ser su guía, mostrarles un camino, acompañar su crecimiento. Debemos hacerlo con amor y claridad, señalándoles las mejores decisiones que, de a poco, irán tomando ellos mismos.

La autoridad de madres y padres debe estar basada en el **respeto** y no **en el miedo**. Si vivimos con autenticidad aquello que queremos enseñarles, si logramos transmitir nuestras ideas y decisiones a través de las palabras y de nuestras propias acciones, despertaremos en ellos un respeto genuino. Por eso, debemos esforzarnos primero en hacer nosotros lo que queremos que ellos aprendan. Si les decimos que no está bien mentir, por ejemplo, debemos esforzarnos en no mentir nosotros; de lo contrario, dejarán de respetarnos.

Si no logramos que nuestros hijos estén convencidos de que lo que queremos enseñarles está bien y, por eso, decidan incorporarlo, no habremos logrado el objetivo de que aprendan. Mediante el autoritarismo, podremos obligarlos a hacer cosas, someterlos a nuestra voluntad, adiestrarlos, pero no habrán aprendido a hacerlo por su propia voluntad e iniciativa sino como una respuesta frente a este autoritarismo.

Cuando fracasa la autoridad de las madres y los padres, sobrevienen el desborde, la descarga y la violencia en cualquiera de sus formas.

¿CÓMO SE CONSTRUYE LA AUTORIDAD?

La autoridad se construye cuando la madre, el padre o los cuidadores le muestran al niño lo que se espera de él o ella con claridad. Recordemos que somos su modelo por seguir. Nos miran constantemente y actúan más en respuesta a lo que hacemos que a lo que les decimos.

En ese sentido, la confianza en las personas adultas que son sus referentes es la base desde donde un niño o niña va comprendiendo la noción de lo que está bien y lo que está mal. Por eso, si no ejercemos la autoridad y les dejamos hacer “lo que quieran”, van a sentirse confundidos e inseguros. Enseñarles lo que tienen que hacer y cómo se espera que se comporten les da contención y respaldo.

Los niños y niñas más pequeños necesitan satisfacer en forma inmediata sus necesidades: quieren ese juguete *ahora*, quieren comer ese chocolate *ahora*. Pero, para madurar psicológicamente, deben aprender a esperar, a posponer esta satisfacción de alcanzar lo que desean, para poder hacerlo de una manera socialmente aceptable. Podrán jugar *cuando les toque el turno*, podrán comer el chocolate *después de terminar la comida*. Por eso, cuando como padres ejercemos la autoridad y les ponemos límites, los ayudamos a aprender a esperar, fortaleciendo su personalidad y preparándolos para tolerar las distintas frustraciones que tendrán en sus vidas.

Además, con ese aprendizaje, los estamos ayudando a darles un espacio a las necesidades de los demás. Así, se favorece su inserción en el mundo de los otros. Para subirse a la hamaca, deben esperar a que su compañero termine de hamacarse. Si siempre hacen lo que quieren, se privan de la oportunidad de aprender la riqueza de compartir.

AUTORITARISMO VERSUS AUTONOMÍA

“No podés solo, yo lo hago por vos”.

Aun queriendo ayudar o proteger a nuestros hijos, hacer las cosas por ellos se transforma en una actitud autoritaria porque, de alguna manera, los estamos obligando a comportarse según nuestras necesidades y no según las de ellos. De esta manera, se afecta la confianza del niño o niña, y sus habilidades para desarrollarse como una persona autónoma.

Como madres y padres, tenemos que acompañarlos en cada etapa de su desarrollo, permitiéndoles aprender a su tiempo a tomar las decisiones sobre su propia vida.

La imposición a través del autoritarismo tiende a generar personalidades inseguras y dependientes, o rebeldes. Los niños inseguros no comprenden lo que se espera de ellos (porque no se les ha explicado) pero, por temor al castigo o las represalias, están siempre en actitud temerosa. Otros niños se muestran rebeldes contra toda autoridad, ya que la identifican con un ejercicio abusivo de poder, que rechazan.

46

Muchas veces los padres hacen cosas en lugar de sus hijos para terminar más rápido. Esto no les permite a los niños ensayar, practicar ni experimentar. Así, los padres priorizan el resultado y no el aprendizaje, que solo se produce durante el proceso.

Los niños son SUJETOS DE DERECHO



Los niños, como sujetos de derechos, tienen capacidad de ejercerlos de manera progresiva de acuerdo a su edad, grado de madurez y desarrollo. Como adultos responsables de su cuidado debemos acompañarlos en el desarrollo de sus capacidades para que puedan ir ejerciendo progresivamente sus derechos hasta llegar a la autonomía.

El Artículo 26 del nuevo Código Civil y Comercial establece que, los niños ejercen sus derechos a través de sus representantes legales (padres, madres o tutores), también contempla que, cuando tienen la edad y el grado de madurez suficientes, pueden empezar a ejercer sus derechos personalmente de manera progresiva.

La “madurez suficiente” es un criterio más flexible que la edad específica, y se analiza en cada caso individual, para que el niño tenga la posibilidad de tomar una decisión razonada en relación con la situación concreta, de manera respetuosa de su desarrollo como persona. Incluso en situaciones de conflicto de intereses con sus progenitores o representantes legales, los chicos y chicas pueden dar su opinión y hacerla valer con asistencia jurídica.





LA COMUNICACIÓN

La comunicación

Nacemos en un mundo organizado por normas y costumbres y también por un lenguaje compartido por nuestra cultura. Comunicar implica relacionarnos con las personas, dar y recibir información. Nos permite expresar y comprender pensamientos e ideas, transmitir sentimientos y experiencias, y crear un vínculo a través del afecto y de la empatía, escuchando y poniéndonos en el lugar del otro.

La palabra calma, alivia, ayuda y es nuestro instrumento primordial para poner a jugar nuestras ideas, pensamientos y sentimientos, y de ese modo, evitar las reacciones impulsivas y violentas.

El juego es la mejor forma que tienen los más pequeños de comunicar lo que les pasa. A través de él pueden expresar activamente lo que vivieron o sintieron de forma pasiva y desplegar su creatividad. Es importante aprender a mirar y descifrar el juego de los niños, para entender qué nos quieren comunicar. Esto implica un ejercicio cotidiano de observación. Si los miramos con atención, podemos aprender a detectar los mensajes que los niños y niñas expresan a través del juego.

En los casos en que se sospecha que los niños están padeciendo algo y no lo pueden expresar, es recomendable comentar la situación con los profesionales más cercanos al niño y a la familia (pediatra, maestros del jardín o centro de desarrollo infantil, por ejemplo) para evaluar si es necesario consultar a un especialista (psicopedagogo, trabajador social, psicólogo, pediatra, etc.).

Además, si alguno de los adultos cercanos al niño o niña sospecha que pueden estar sufriendo algún tipo de abuso (sexual o maltrato físico) deben comunicarlo ante el organismo de niñez más cercano, en cumplimiento con la Ley 26.061 de Protección Integral de la Niñez. Las madres, padres o responsables legales, al igual que quienes se desempeñan en organismos educativos,

asistenciales y de salud del ámbito público o privado, además tienen la obligación legal de realizar la denuncia judicial. No es necesario constatar que el abuso o maltrato haya sucedido, si no dar intervención para que se puede detener la vulneración de derechos y garantizar el acceso a la justicia.

¿NOS ESTAMOS COMUNICANDO?

Para comunicarnos con nuestras hijas e hijos debemos estar atentos a que aquello que les queremos decir sea dicho claramente, y con **un lenguaje entendible para su edad**.

Quien escucha es quien decide si va a haber comunicación, cuando *decide* poner atención, por eso es importante asegurarnos de hablarles en momentos y lugares donde puedan y quieran prestar atención. Y una vez que lo escucharon, tenemos que asegurarnos de que lo comprendieron. Podemos saber si entendieron lo que queríamos transmitirles pidiéndoles, por ejemplo, que nos cuenten con sus palabras qué fue lo que conversamos, lo que se acordó o lo que les pedimos, evitando preguntas como “¿Entendiste?”, ya que la respuesta simple será “Sí” o “No”, y no sabremos qué es lo que realmente entendió.

La comunicación puede ser verbal (con palabras) desde los 2 años, o no verbal (a través de llanto, miradas, acciones, actitudes, posturas, juegos).

También es importante que el mensaje sea claro. No siempre hacemos coincidir lo que decimos (lo explícito) con lo que queremos decir (lo implícito). Esto trae confusión a nuestros hijos.

Por otro lado, tenemos que darles un mensaje coherente con lo que pensamos y sentimos y no ser contradictorios entre lo que les decimos y lo que hacemos. Si no confirmamos con nuestra palabra lo que los niños y niñas ven y sienten, no solo terminan descreyendo de lo que experimentan y perciben, sino que además no aprenden a hacerse responsables de lo que dicen porque nosotros tampoco lo hacemos.

¿PARA QUÉ SIRVE LA COMUNICACIÓN CON NUESTROS HIJOS?

Entre otras cosas, la comunicación sirve para:

- Conocerlos y que ellos nos conozcan. Escucharlos, darles un tiempo y un espacio donde puedan expresarse.
- Ayudarlos a poner nombre a sus emociones, es decir, que sepan que existe una palabra que se corresponde con cada sentimiento. Identificarlas y usarlas los ayuda a expresarse correctamente y que los demás entiendan qué sienten.
- Ingresar en el mundo de los otros por medio del lenguaje, para que puedan comunicarse con los demás.
- Evitar las conductas impulsivas o violentas. La palabra media entre el sentimiento y la acción. Este punto aplica tanto para los adultos como para los chicos. Antes de perder la paciencia con los chicos, es importante, “tomarse un tecito” o “contar hasta diez y respirar profundo” para recuperar la calma y, de ese modo, evitar reaccionar impulsivamente, lo cual puede derivar en gritos, insultos o agravios.
- Anticiparles y explicarles a nuestros hijos qué es lo que esperamos de ellos y lo que va a pasar. Saber lo que va a suceder les da seguridad a los chicos. A través de la comunicación verbal los preparamos para los cambios. Por ejemplo, si nuestro hijo está jugando en la plaza y en breve queremos volver a casa, hay que avisarle un ratito antes para que el cambio de escenario no lo tome por sorpresa.
- Mostrarles valoración y respeto.
- Construir relaciones de confianza y cariño.

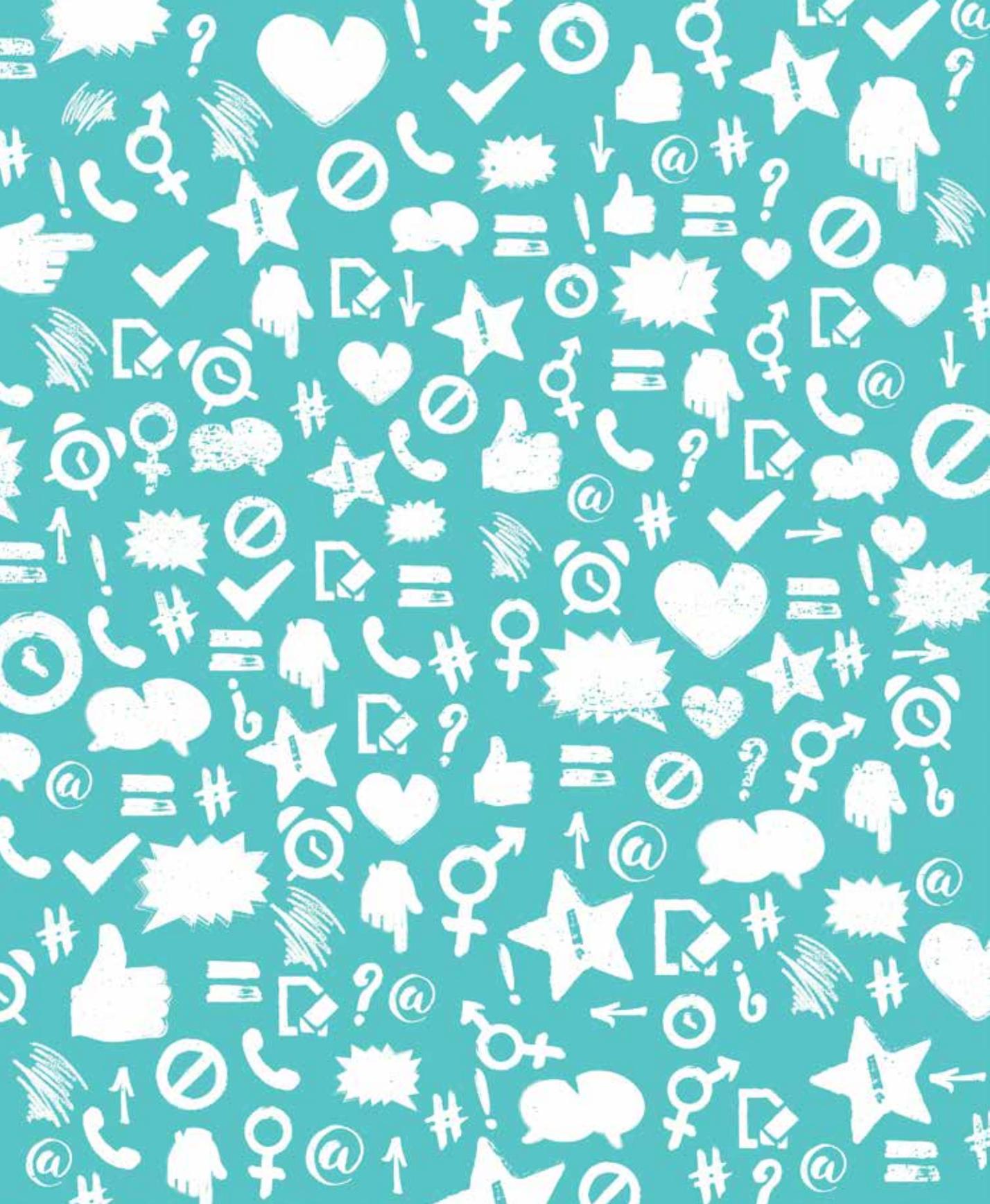
Los niños pequeños necesitan satisfacer sus necesidades de inmediato. En la medida en que los ayudamos a reconocer, nombrar y expresar sus emociones, deseos y necesidades con palabras, adquieren herramientas para poder posponer sus ganas de obtener todo ya.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA COMUNICARNOS

- La comunicación con los niños debe ser de forma adecuada a la edad y madurez. No dirigirse a ellos como si fueran adultos, si no adaptar los mensajes de acuerdo a sus preguntas y deseo de saber sobre los distintos temas.
- Si hablamos por ellos antes de que manifiesten lo que desean, los volvemos dependientes de nosotros e impedimos su crecimiento con autonomía. Es bueno que las niñas y los niños aprendan a reconocer y expresar lo que sienten, desean y necesitan.
- Hablémosles con afecto y atención, mirándolos a los ojos. Bajemos a su altura física para poder escucharlos adecuadamente.
- Cuando se va a producir algún cambio en la dinámica familiar, comuniquémoselos para que puedan prepararse. Usemos palabras sencillas. Esta comunicación verbal servirá para que los niños no se sientan violentados por los cambios bruscos (por ejemplo, cuando sea momento de dejar los pañales, cuando se produce una mudanza, cuando se planifica un viaje, cuando se producen separaciones en el ámbito familiar).

- Evitemos gritarles. Por supuesto que en una situación de riesgo físico para alertarlos que se acerca a un peligro, se levanta la voz o se grita. Pero si el grito se convierte en un modo de funcionamiento familiar pasa a ser un modelo de relación. Los niños no aprenden con los gritos; tal vez obedecen, se adiestran, pero no comprenden. Con gritos, pueden responder paralizados por el temor, pero no por haber entendido lo que se espera de ellos.
- Evitemos los gritos también entre personas adultas. Los vínculos familiares y de pareja basados en la igualdad y el respeto no se construyen con agresión verbal. Las relaciones centradas en la comprensión y el afecto también se transmiten a las niñas y los niños a través del ejemplo. La comunicación sin gritos muestra que es posible conversar, aun en el disenso: tener opiniones distintas sobre algo no significa que tengamos que gritarnos o agredirnos verbalmente.
- Prestémosles palabras a los más pequeños cuando sienten enojo, tristeza o frustración. Si los chicos no encuentran las palabras para expresarse, tal vez podemos ayudarlos a que las encuentren, con paciencia y atención. Cuando una persona puede hablar sobre lo que le pasa no necesita recurrir a la violencia para expresarlo. Y esto se aprende desde la infancia.
- Evitemos poner rótulos a los demás niños (“Ese chico muerde” o “Ese chico es el agresivo”). Todos los chicos, en algún momento y por diversos motivos, pueden atravesar etapas más o menos agresivas. Siempre hay un motivo. Y lo comunican de esa manera cuando no lo pueden poner en palabras. Tampoco les pongamos etiquetas a nuestros hijos: (“Sos caprichoso, insoportable”, “Parecés un bebé”). Recordemos que así disminuimos su autoestima.
- Si debemos formular una observación sobre alguna conducta indebida de nuestros hijos, es recomendable hacerlo a solas para no exponerlos. Si lo hacemos en público, pueden sentirse humillados o avergonzados frente a los demás y perderemos la oportunidad de reflexionar juntos sobre lo que ha sucedido.

- No demos dobles mensajes. Por ejemplo, cuando decimos con palabras algo y con el cuerpo o las acciones, otra cosa. Estas contradicciones permanentes hacen que los niños se sientan confundidos, sin saber qué hacer.
- Es fundamental no involucrarlos en las discusiones de los mayores, buscando que se pongan de nuestro lado. Ellos aman a ambos padres y les resulta muy conflictivo tener que elegir a quién apoyar. No están preparados psicológicamente para eso. Un niño puede sentirse abrumado cuando recibe cierta información que no está en condiciones de procesar por su edad. Por ejemplo: *“Decile a papá que no querés que se vaya con los amigos porque querés que pase más tiempo con nosotros”* o *“Decile a tu mamá que no querés que nos separemos porque querés que siempre viva con nosotros”*.





LOS HÁBITOS

Los hábitos

Los hábitos son conductas adquiridas que, a fuerza de su repetición, se vuelven naturales y espontáneas. Cuando nos permiten crecer, se transforman en virtudes.

Los hábitos son fundamentales para crecer con cierta previsibilidad. A través de ellos, los niños y niñas van aprendiendo a organizar su vida y, de esta manera, pueden anticipar lo que está por venir, prepararse para ello. Una vida desorganizada e impredecible les genera inseguridad, lo que puede provocar conductas agresivas, que surgen como forma de protegerse o defenderse ante el miedo que les provoca lo desconocido.

Los hábitos (tener un horario para la comida, para el baño, para el descanso, para el juego) tranquilizan los ánimos y alivian tanto a los niños como a sus familias. Cuando la vida familiar se ordena, todos pueden descansar y organizar sus actividades, y la convivencia mejora.

58

¿PARA QUÉ SIRVE EDUCAR EN LOS HÁBITOS?

Los hábitos se enseñan y se aprenden. Como los pequeños no conocen el orden de las cosas, debemos ayudarlos a darle sentido a su cotidianidad y organizarla. Necesitan seguir una rutina, tener una vida estable, con horarios y actividades que se realizan todos los días y que hacen que su mundo sea más predecible y seguro.

LAS DINÁMICAS FAMILIARES

En la vida cotidiana y la convivencia se atraviesan diversos momentos, como la hora de despertarse, de dormir, de bañarse, las comidas y las tareas escolares, donde aumenta la tensión cuando las cosas no suceden como la madre o el padre espera. A menudo, esta tensión puede generar violencia.

Un buen clima emocional es fundamental para que los adultos responsables puedan ejercer su autoridad, que los hijos e hijas respondan sin mayores dificultades a lo que se les pide y se sientan seguros y protegidos. Si tenemos hábitos formados, es más fácil que el clima emocional sea el adecuado. Si se mantienen un tono de voz tranquilo, una postura corporal relajada y gestos de calma, puede crearse la atmósfera necesaria para no llegar al desborde.

Si las responsabilidades de la vida cotidiana (preparar la comida, acompañar en las tareas escolares, mantener el aseo de la casa, hacer las compras) se comparten de manera igualitaria entre madres y padres, ninguno se encontrará sobrecargado por esas tareas, que generan cansancio y estrés. Es más fácil mantener la calma y evitar el desborde cuando no estamos en situación de agotamiento. Esta calma es un acto consciente y voluntario. No siempre se logra espontáneamente; es una decisión que termina formando un hábito. Se pueden usar estrategias para recuperar la calma, por ejemplo: tomarse un té, parar lo que se está haciendo, alejarse un rato de la situación hasta estar mejor, pedir ayuda.

Vale recordar también que el crecimiento se da en etapas y que cada período tiene una problemática a resolver y una forma de aprender nuevos hábitos y satisfacer necesidades. Los hábitos ayudan al crecimiento porque, cuando el niño cambia de etapa, debe renunciar a determinados hábitos. Por ejemplo, conductas que son eficaces en un momento del desarrollo pueden generar algunas complicaciones en otra, como el uso del chupete, de la mamadera o los pañales.

¿POR QUÉ UN NIÑO APRENDE NUEVOS HÁBITOS?

Los niños aprenden nuevos hábitos al ver la alegría y el orgullo de sus mamá y papás a causa de sus logros. Quieren complacerlos para seguir sintiéndose amados y aceptados. El acompañamiento de las madres, padres y cuidadores irá fortaleciendo su personalidad.

Si las niñas y los niños tienen y sostienen una rutina, pueden disfrutar de los momentos de ocupación y de los de descanso. Adquieren la noción de **tiempo**: tiempo para jugar, para aprender, para dormir, para comer. Al ordenar y equilibrar su vida, se relajan y luego esperan que se repitan esas situaciones que les resultan conocidas, porque les dan confianza y seguridad.

¿CÓMO SE APRENDEN LOS HÁBITOS?

Los niños y niñas aprenden los hábitos con el ejemplo. Copian todo lo que ven, sea bueno o malo, ya que cuando son pequeños aún no saben diferenciarlo. Por eso, es importante que seamos consecuentes y actuemos de acuerdo con lo que les transmitimos.

Además, para construir hábitos, los niños necesitan que los adultos:

- Seamos constantes y pacientes.
- Les enseñemos rutinas claras y coherentes.
- Respetemos sus tiempos.
- Les expliquemos con palabras y acciones lo que queremos que logren.
- Utilicemos el juego como una manera de transmitir hábitos.

Para que niñas y niños adquieran y sostengan hábitos saludables, es necesario que madres, padres y adultos respetemos los acuerdos familiares y valoremos sus iniciativas y logros. Tenemos que incorporar primero nosotros los hábitos que queremos que aprendan.

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR ALGUNAS ACTIVIDADES COTIDIANAS MEDIANTE LOS HÁBITOS

Al tener ya una idea más clara de lo que son los hábitos, haremos algunas reflexiones acerca de varios de ellos, que facilitan la vida diaria de las familias.

La comida

Si el niño o niña no quiere comer, evitemos darle la comida a la fuerza. Los chicos perciben tanto esta insistencia como las situaciones de tensión familiar a su alrededor y pueden reaccionar dejando de comer o comiendo sin ganas, mecánicamente. Esto termina angustiando a las madres y los padres, quienes presionan y exigen aún más. Así, se da un círculo vicioso del cual es difícil salir.

- Evitemos utilizar la comida como premio o castigo.
- Tratemos de no retarlos si no quieren comer porque estaremos creando un clima de nerviosismo y, en ese estado, difícilmente quieran hacerlo.
- Es importante sentarlos a la mesa, a partir de los 2 años, con paciencia, sin apurarlos ni enojarnos cuando no logran quedarse por mucho tiempo.
- No hablemos de temas conflictivos durante el momento de comer, de lo contrario los niños asociarán la comida con peleas y gritos.
- El televisor prendido (o el celular arriba de la mesa) no solo distrae, sino que impide disfrutar plenamente de la comida y del momento de encuentro.
- La comida puede ser un momento para compartir la vida familiar, interesarse por las experiencias del día de cada integrante e intercambiar opiniones.
- Si los adultos cuentan sus experiencias del día, los niños y niñas verán con naturalidad el hecho de contar lo que les ha sucedido y cómo se han sentido. Hacer interrogatorios no suele ser efectivo ni para promover el diálogo ni para lograr un buen clima.

Los pañales

Abandonar los pañales es el último paso del desarrollo de los bebés. Al dejar de ser bebés, también se cierra la etapa de las gratificaciones inmediatas. Para los niños pequeños, comienza a aparecer un orden, normas. No usar pañales implica aceptar que no pueden hacer sus necesidades en cualquier lado, sino en el lugar indicado para ello. Hay que acompañarlos para construir ese hábito.

No los obliguemos a dejar los pañales si no muestran ninguna intención o interés de hacerlo. Es una decisión conjunta: ni es solo de los adultos ni es solo de los niños.

Para que aprendan a controlar sus esfínteres, deben darse algunas condiciones.

- En primer lugar, los chicos tienen que registrar las ganas de hacer pis o caca y expresarlo de alguna forma. Tienen que aguantar, retener y tratar de llegar al lugar indicado para hacerlo. O sea, tomar decisiones.
- Los padres y las madres necesitan estar predispuestos para acompañarlos en este proceso y ponerse de acuerdo con los demás adultos que cuidan a los niños, de modo de darles un mensaje claro.
- Cuando es el momento de iniciar el camino, los padres tienen que comunicárselo a los niños y sostener con paciencia la decisión. Es importante no retarlos ni humillarlos si se les “escapa”, no dejarlos solos y respetar sus tiempos, ayudándolos a comprender que el proceso forma parte del reconocimiento y cuidado del propio cuerpo y de su autonomía.

No conviene presionarlos ni poner premios o castigos si lo logran o no. El reconocimiento y el orgullo de las madres y los padres por intentarlo, aunque aún no lo logren del todo, es el mayor regalo que pueden recibir.

El sueño

Aprender a dormir es esencial para la salud y el desarrollo de los bebés y niños. Pero a los chicos no les gusta irse a la cama. La noche implica no solo una separación momentánea de las madres y los padres sino además el encuentro con sus temores, sus fantasmas y con la soledad. Enfrentar esos desafíos con recursos propios los fortalece psicológicamente.

El logro del hábito de dormir es un proceso que lleva tiempo. Es recomendable crear condiciones previas a la hora de llevarlos a la cama. Los rituales para prepararlos para el momento del desprendimiento (como el baño, un cuento, etc.) son un buen recurso.

Además, hay que acompañarlos, y darles confianza y seguridad. Ellos se van a resistir porque no quieren perderse nada de lo que sucede y les cuesta mucho separarse de los adultos. Pero es necesario que puedan ir comprendiendo que hay un momento en que hay que parar, detener las actividades del día y descansar. En este proceso, es útil ir retirando el cuerpo, es decir, nuestra presencia, progresivamente e ir aumentando la palabra: *“Estoy acá, en mi cuarto o en mi cama, cuidándote. Si necesitas algo, te voy a escuchar”*.

Algunos consejos para lograr que vayan a dormirse tranquilos son:

- Intentemos crear una rutina previsible y repetirla todos los días. Por ejemplo, un baño caliente, una última comida del día, una canción, un cuento.
- Tratemos de hablar con ellos y descubrir cuáles son sus miedos o preocupaciones, para ayudarlos a aliviar su enojo o malestar y lidiar con ellos.
- Es mejor que duerman en sus camas y no en la de sus padres.
- Tratemos de que concilien el sueño en sus camas y no en el sillón o en el piso. Es decir, que se duerman donde pasarán la noche.
- Ofrecámosles algún objeto que los acompañe si sienten miedo.
- Si nos mantenemos firmes pero tranquilos y constantes, ellos se sentirán cada vez más seguros hasta lograr conciliar el sueño con autonomía.



“Andate a pensar A TU CUARTO”

Tratemos de habituarlos a que su espacio para dormir sea un lugar agradable donde quieran estar. Evitemos mandarlos, de manera agresiva, al cuarto o a la cama a “pensar” cuando hacen algo inapropiado (“Andate a pensar”). Así, los estamos dejando solos y no pueden elaborar lo que les pasa. Un niño necesita que el adulto lo acompañe y esté disponible para él. Si lo mandamos a su cuarto cuando hace algo malo, es posible que asocie su habitación con emociones negativas.

EDUCARLOS PARA VIVIR EN SOCIEDAD

Es importante que las madres, los padres o responsables de la crianza reflexionen y decidan en conjunto cuáles son los valores que quieren promover, y trabajen para incorporarlos.

Algunos de los valores importantes para vivir en sociedad son:

- El respeto por el otro.
- La igualdad entre las personas sin distinción de género, origen, edad o cualquier otra condición.
- La libertad de expresar lo que se siente y piensa.
- Escuchar y usar la palabra para expresarse.
- La responsabilidad sobre lo que se dice y se hace.
- Aceptar las diferencias.
- La solidaridad y la empatía.
- La paciencia (aprender a que postergar algo no es renunciar a ello para siempre).
- El valor de la verdad y la sinceridad.

Los valores de nuestra sociedad están establecidos como *derechos de las personas*. En el caso de los niños y niñas, sus derechos están consignados en la Convención sobre los Derechos del Niño. Por ejemplo, el artículo 29 señala que la educación del niño deberá estar encaminada a:

- a. Desarrollar la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño hasta el máximo de sus posibilidades.
- b. Inculcar al niño el respeto de los derechos humanos y las libertades fundamentales y de los principios consagrados en la Carta de las Naciones Unidas.
- c. Inculcar al niño el respeto de sus padres, de su propia identidad cultural, de su idioma y sus valores, de los valores nacionales del país en que vive, del país de que sea originario y de las civilizaciones distintas de la suya.
- d. Preparar al niño para asumir una vida responsable en una sociedad libre, con espíritu de comprensión, paz, tolerancia, igualdad de los sexos y amistad entre todos los pueblos, grupos étnicos, nacionales y religiosos y personas de origen indígena.
- e. Inculcar al niño el respeto del medio ambiente natural.





LOS LÍMITES

Los límites

Cuando hablamos de los límites en la crianza, nos referimos al proceso de enseñanza que realizan los adultos, en el cual les explican a los niños las cosas que se pueden o no se pueden hacer, los lugares y los momentos en que deben hacerlo.

Los bebés y niños pequeños tienen una visión egocéntrica, sienten y piensan que son el centro del mundo y, de algún modo, lo son para las madres y los padres en los primeros meses de vida. La completa dependencia de los bebés respecto de sus madres o cuidadores obliga a los adultos a responder constantemente a las demandas de ellos. Como no hay comunicación verbal cuando son bebés, se debe responder rápidamente a sus requerimientos de alimentación, higiene o sueño.

68

En la medida que crecen, la familia empieza a establecer algunas pautas o límites, si bien los límites existen siempre, ya que los impone la sociedad, la vida cotidiana, el propio cuerpo. La familia es la primera que pone límites al niño, enseñándole que ciertas conductas tienen que darse en determinados momentos y lugares.

Un límite es como un dique, un borde, una barrera. Es un marco de referencia donde el niño y la niña pueden manejarse con libertad, sin riesgos. Brinda un soporte o sostén donde apoyarse.

Por eso, los límites son necesarios y constituyen una forma de expresar cuidado y amor. Contar con límites que son explicados con claridad, ayuda a los niños y niñas a fortalecerse emocionalmente.

Cuando, como madres y padres les ponemos límites, los ayudamos a que aprendan a esperar, preparándolos tanto para tolerar las frustraciones que tendrán en sus vidas como para buscar recursos y alternativas a aquello que

desean y no pueden satisfacer en ese momento. Si ahora aprenden a esperar para hacer lo que quieren, podrán transitar con más herramientas la vida adulta.

En la medida en que niñas y niños aprenden a tolerar la frustración, a aceptar el “no” y a demorar en tiempo y espacio la satisfacción inmediata de sus necesidades y deseos, pueden dejar de sentir que son el centro del mundo, propio de su edad, y empezar a compartir con otros. Al aprender a controlarse a sí mismos, aprenden a reconocer, respetar y dar lugar a las necesidades de los demás, y dejan de imponer y reclamar sus propios intereses a través de llanto, gritos o berrinches.

En la página 70, les explicamos los tipos de límites, sus características y las respuestas de los niños y niñas frente al mismo.

PONER LÍMITES

Un bebé y un niño tienen deseo y curiosidad natural por todo. Será nuestra responsabilidad mostrarles el mundo y promover su capacidad de disfrute y de búsqueda, pero sin que corran riesgos.

Para ello, es necesario mantener los roles de cada integrante de la familia, tanto de los grandes como de los chicos. Las madres y padres tenemos una responsabilidad en la crianza de nuestros hijos y somos quienes respondemos por ellos y los cuidamos, aunque a veces no les guste. Mantener una relación cercana, de confianza y comunicación no quiere decir que seamos sus amigos: somos sus madres, padres o cuidadores y, desde esos roles, podemos ejercer una autoridad sin autoritarismo.



Tipos DE LÍMITES



ADECUADOS

Características: Se aplican con firmeza, claridad y amor.
Reacción de los niños y niñas: Comprensión y respeto por el límite (“Entiendo el motivo por el que es importante respetar el límite que se me explica”).



AUTORITARIOS

Características: Se aplican sin dar razones, frecuentemente mediante gritos o amenazas.
Reacción de los niños y niñas: Sometimiento y miedo (“Hago lo que me dicen por temor al castigo y me someto”).



ARBITRARIOS

Características: Se ponen de forma incoherente, distante, para complacer al adulto y no para educar al niño.
Reacción de los niños y niñas: Confusión, inestabilidad (“No sé lo que esperan de mí. Un día se puede hacer algo y al otro día, no”).



DÉBILES

Características: Se transmiten con poca convicción.
Reacción de los niños y niñas: Frustración, confusión (“Me dicen una cosa, pero si no lo cumplo, no pasa nada”).



AUSENTES

Características: No existen.
Reacción de los niños y niñas: Desamparo, angustia (“Puedo hacer lo que quiero así que busco el desafío y provoco”).





Los límites CONTIENEN

Al momento de poner un límite, hay que hacerlo de forma positiva. Por ejemplo, para que no coma comida del tacho de la basura, en vez de gritarles: “¡No metas la mano ahí, eso es asqueroso!”, es mejor decirles: “Si tenés hambre, podemos merendar. La comida de la basura está llena de bacterias y te podés enfermar”. Si lloran o se enojan frente al límite, hay que acompañarlos en su frustración.

Castigarlos, chantajearlos u ofrecerles recompensas a cambio de un buen comportamiento no los ayuda a ellos ni a nosotros a educarlos. Tampoco sirve poner límites como una manera de descargar nuestro fastidio o porque “no los aguantamos más”. Por el contrario, eso solo genera un círculo vicioso difícil de detener.

Los adultos somos los responsables de las situaciones y también quienes podemos frenar a tiempo para no sentir que la situación nos supera y nos enoja. En un momento de conflicto, podemos y debemos parar y pensar. Luego, volver a actuar, con el control de la situación, desde una actitud amorosa y respetuosa.

En las familias muchas veces hay más de una persona a cargo de la crianza: madres, padres, parejas. Es importante que estas personas compartan criterios e ideas sobre la crianza, y se muestren ante los niños y niñas como una unidad, transmitiéndoles acuerdos previamente charlados.

73

Los chicos van comprendiendo de a poco lo que significan los límites. Las normas deben ser pocas, pero las necesarias, y deben ser comunicadas con claridad, teniendo en consideración que se van adquiriendo progresivamente y en etapas.

Una cuestión importante para tener en cuenta es que, si bien los niños pueden reconocer lo que está bien y lo que está mal antes de los 3 años, recién pueden entender las consecuencias de sus acciones *a partir* de esa edad.

Mientras tanto, debemos repetirles los límites muchas veces. Cuanto más pequeños son, más debemos acompañarlos para que hagan lo que les pedimos sin esperar que respondan por sus propios medios.

Si nos ven seguros y confiables, aceptarán nuestro criterio con mayor facilidad que si nos ven dudar. Si no somos coherentes con los límites, sentirán que pierden el rumbo.

Ejercicio práctico sobre los límites

Pueden hacer un ejercicio para experimentar qué son los límites. Cierren los ojos e imagínense que, para llegar a destino, tienen que hacerlo a través de un puente debajo del cual hay un enorme precipicio. Lo particular de este puente es que no tiene barandas. ¿Qué sienten? Escríbanlo en un cuaderno o cuéntenselo a otra persona.

Ahora, les proponemos una alternativa. Vuelvan a cerrar los ojos e imaginen que deben cruzar el puente, pero en esta ocasión tiene unas barandas grandes y fuertes. ¿Ahora qué sienten? Descríbanlo como en el caso anterior.

Las madres y padres que participaron de los talleres nos contaron que, en el primer caso, sentían mucho miedo, vértigo, inseguridad, desconfianza, parálisis, pánico, terror, desequilibrio. En el segundo caso, sintieron alivio, calma, confianza, ánimo, seguridad, alegría, deseo, libertad.

74

Esto mismo que sintieron ustedes es lo que siente un niño cuando no tiene límites y cuando tiene claro cuáles son los límites que lo contienen.

Sin los límites está en riesgo. Con ellos, puede transitar la vida sabiendo cuál es el camino, sintiéndose protegido y amparado.

Con este ejercicio, pudimos vivenciar como adultos lo que sienten los niños, y así, comprender lo fundamental que es que les pongamos límites.

ALGUNAS PAUTAS PARA PONER LÍMITES

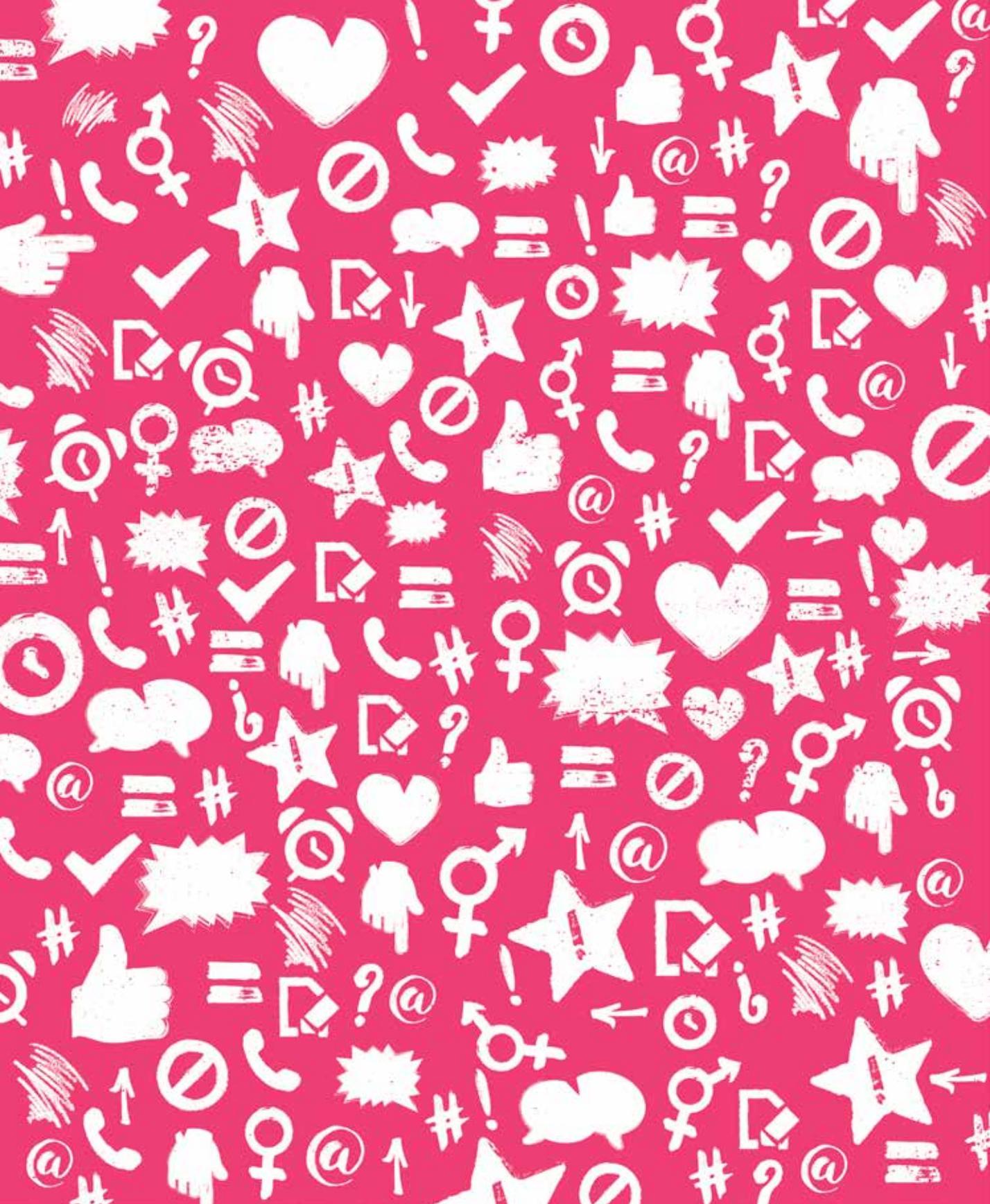
Ponerles límites es difícil pero no imposible. Si trabajamos sobre nosotros mismos junto a otros que se encuentran en la misma situación, podremos encontrar respuestas y descubrir en nosotros nuevos recursos para la crianza de nuestras hijas e hijos.

Para tener en cuenta:

- Utilicemos los límites en tiempo presente y situaciones concretas. Seamos claros en transmitirlos (En vez de: *“Dejá de jugar y vení a comer ya”*, podemos decirles: *“Ahora es hora de comer. Después de comer, podés jugar”*).
- Permitamos que tomen pequeñas decisiones en su vida, acordes a su madurez. Por ejemplo, *“¿Preferís ponerte la remera roja o la azul?”*, pero no les consultemos si quieren hacer lo que les pedimos.
- Estemos atentos a no calificarlos con adjetivos (*“Sos malo”, “Sos tonto”*) sino referirnos a las acciones que están mal (*“Estuvo mal que pegaras a tu amigo”* o *“No me gustó que tiraras la comida al piso. Si no te gusta, me avisás o la dejás en el plato”*).
- Evitemos enojarnos con su enojo o usar amenazas y represalias (*“Dejá eso o me voy a enojar”, “Si no venís para acá ya, la vas a pasar mal”*), ya que pueden generar angustia y no ayudan a que niñas y niños comprendan el motivo de nuestra reacción.
- Ayudémoslos a reparar cuando cometen un error. Aceptemos que tanto ellos como nosotros podemos equivocarnos, pero también darnos cuenta y así cambiar nuestra actitud.
- No les consultemos sobre cuestiones sobre las cuales su opinión no importa, porque son del ámbito de decisión de los adultos, como si quieren ir a la escuela o si quieren tener un hermanito.

Por lo tanto, los límites son importantes porque:

- Fortalecen emocionalmente a los niños y los preparan para la vida.
- Limitan la acción o conducta en el aquí y ahora. Enseñan a esperar.
- Permiten contener la agresividad natural de los niños.
- Los ayudan a darse cuenta de la existencia de otros, a pensar en ellos y respetarlos.
- Facilitan la creación de hábitos y rutinas.
- Anticipan y marcan hasta dónde se puede llegar.



**¿CUÁLES SON
LAS CLAVES**
*para criar
con amor y sin
violencia?*

¿Cuáles son las claves para criar con amor y sin violencia?

Debemos cuidar a nuestros hijos siempre desde la comprensión y estar atentos a sus necesidades. La falta de atención hacia el niño o la mirada constantemente desaprobatoria son actitudes violentas de por sí. Por lo tanto, es muy importante no enfocarse en el error. Un niño que no es considerado desde sus posibilidades, sino que siempre es mirado desde lo que hace mal, se va reconociendo en lo que le falta, en lo que no puede, y eso le genera mucha angustia.

78

Como madres y padres, debemos conocer y valorar a nuestros niños de acuerdo con sus edades, sus capacidades y sus posibilidades concretas en cada momento de su desarrollo, sin generarnos expectativas que no se corresponden con la realidad de esa etapa.

Es importante también separar lo que nos pasa a nosotros de lo que sienten nuestras niñas y niños. Nuestros temores, frustraciones, preocupaciones, enojos no son los de ellos y pueden no tener edad para comprenderlos.

Es importante tener en claro que nuestras necesidades y las de ellos son diferentes. Ellos necesitan sentirse mirados, escuchados, considerados, sin importar la edad que tengan. También esperan recibir un abrazo y palabras de aliento por sus logros y esfuerzos por mejorar.

Demosttraciones DE AFECTO



FELICITACIONES



ABRAZOS, BESOS, MIMOS, CARICIAS, COSQUILLAS



PALABRAS DE ALIENTO



**PREPARARLES LA COMIDA, DARLES DE COMER,
GUIDARLOS**



RECONOCER SUS LOGROS Y ESFUERZOS



BAÑARLOS, JUGAR CON ELLOS



Hay que preparar a niñas y niños para la incertidumbre, ya que siempre hay situaciones que no podemos controlar. Tienen que desarrollar el juicio crítico, es decir, ser capaces de reflexionar sobre las cosas que pasan, para que sean más autónomos a medida que crezcan.

¿POR QUÉ UN NIÑO SE COMPORTA MAL?

Para poder comprender por qué un niño se comporta mal, es necesario conocer cómo fue su día. Así, entenderemos las razones del malestar que lo lleva a actuar de esa manera. Puede ser que simplemente se haya alterado su rutina y tenga hambre, esté cansado, aburrido o incluso sobrepasado de energía. O bien que esté atravesando una situación familiar que le provoque nerviosismo, como la llegada de un hermano. Siempre el enojo y malestar se deben a algún motivo. Nuestro desafío es averiguarlo.

Por otro lado, portarse mal puede ser una forma de denuncia del niño frente al poder de un adulto ejercido inadecuadamente. Los niños y niñas deben aprender a no ser sumisos ni sometidos y a hacerse respetar y defenderse del maltrato del adulto y del autoritarismo, con recursos propios y adecuados.

Vale destacar que es esperable cierta agresividad en los niños. Se trata de un impulso vital para conocer el mundo y aprender (chupar, morder, agarrar). Pero hay que diferenciarla de la agresión, que tiene la intencionalidad de provocar un daño en el otro.

Es bueno brindarles confianza, a través de las palabras, para que descubran otras maneras de mostrar su “energía” sin lastimar ni lastimarse. Sobre todo, mientras juegan, transmitirles siempre que en el juego todo vale, menos lastimarse y lastimar a los demás: el juego es divertido si nadie sale lastimado, triste o enojado.

LOS BERRINCHES O RABIETAS⁶

Uno de los desafíos de la crianza son los famosos “berrinches”, que son parte natural de su crecimiento y comienzan alrededor del año y medio, o dos años, momento en el que adquieren muchos recursos evolutivos.

A esa edad, se dan cuenta de que son personas diferentes de sus cuidadores, necesitan separarse de nosotros y mostrar sus intereses y deseos. Ante la falta de otros recursos para comunicarse, lo hacen con mucha intensidad a través de gritos, llanto y enojo. Su palabra preferida es “No”, que en realidad significa “¡Yo puedo y quiero!”.

81

Tal vez reclaman un objeto, pero lo que realmente necesitan es nuestra atención. Quieren sentirse mirados y ser el centro del mundo. Comprendermos que un capricho-berrinche es una manifestación de que algo sucedió un tiempo antes, nos quiso comunicar y no pudimos registrar.

Cuando tiene una rabieta o berrinche, lo que le pasa al niño es que ha perdido totalmente el control de sus emociones.

- Existen distintos tipos de rabietas, algunas pueden prevenirse y otras no.
- **Las prevenibles.** Son aquellas que podemos prevenir, anticipándonos para evitarlas o minimizarlas. Generalmente, están asociadas al hambre, sueño o a la autonomía. A veces, aunque prevenibles, son inevitables.
 - **Las prevenibles pero que no evitamos porque no deseamos modificar nuestra actitud.** A pesar de que podemos evitar la rabieta, no cedemos

6. Este apartado se realizó tomando en cuenta el material difundido en: <http://montessorizate.es/2-7-rabietas-consejos/>.

en modificar lo que la provoca, sea por una cuestión de seguridad (tiene que usar cinturón de seguridad, cruzar de la mano, no poner los dedos en el enchufe), de salud (lavarse los dientes, desenredarse el pelo) o bien porque es un límite claro que tenemos en casa (no comer fuera de la mesa, no saltar en los sillones).

- **Las rabietas imposibles de prevenir.** A veces se dan por a una acumulación de frustración y a veces simplemente es por la inmadurez emocional propia de la infancia.

¿QUÉ HACER PARA EVITAR Y CONTROLAR LAS RABIETAS?

Las siguientes acciones nos servirán para evitar las rabietas de nuestros hijos, o bien controlarlas.

Anticiparse

- Llevar siempre algo de comida en el bolso (una fruta, unas galletitas).
- Llevar siempre el cochecito a mano por si necesitan dormir. O alzarlos si están muy cansados y/o necesitan una siestita.
- Si se agobian con las aglomeraciones, evitar ir a lugares tumultuosos con ellos.
- Evitar tenerlos todo el día de acá para allá, porque al estar fuera de su lugar, es más complicado que puedan sentirse cómodos, seguir su rutina y anticipar los acontecimientos, lo que les brinda seguridad y aleja los berrinches.

Respetar su autonomía

Al darles autonomía, los chicos sienten que tienen el control de sus vidas, lo cual les proporciona satisfacción y seguridad.

No hay que dejarlos solos, pero eso no implica hacer todo por ellos. Dejemos que sean protagonistas: a la hora del baño, al vestirse, al comer. Es posible que no hagan las cosas tan bien o tan rápido como las haría un adulto, pero es parte del proceso de aprendizaje.

Cuando un niño necesita ayuda la va a pedir. Las frases “Ayúdame” y “No puedo” son un semáforo verde para que los padres intervengan (intervenir tiene más que ver con animar, apoyar, acompañar y escuchar que con hacer).

Saber si nos extralimitamos en la ayuda es muy sencillo. Hay tres palabras mágicas e inequívocas: “*Yo puedo solo*”. Confíemos en nuestros hijos, nos sorprenderán.

Moderar el uso del “No”

Uno de los detonantes de las rabietas es el uso continuado del “No”. Cuando todo está prohibido, la frustración es inevitable. Y muchas veces termina en rabieta. Forzarlos a hacer cosas, como obligarlos a comer o decirles qué ropa tienen que ponerse, también propicia las rabietas.

Hay niños que son muy complacientes y no quieren disgustarse con sus padres, así que se resignan todo el tiempo. Con estos niños hay que tener especial cuidado, porque de tanto refrenarse, cuando finalmente ocurren, las rabietas son muy grandes.

Es importante que revisemos los límites que les ponemos. No podemos limitarlos en todo y tampoco pretender que incorporen todo de una vez. Tal vez sea importante armar “campañas” para ir logrando una cosa a la vez.

Descargar adrenalina

Para prevenir rabietas, una buena estrategia es el juego “a lo bruto” (cosquillas, saltos, volteretas en la cama, etc.). Es muy divertido y permite conectar con los chicos y descargar toda la energía del día. Podemos reírnos a carcajadas y liberar tensiones.

Buscar tiempo de calidad para estar con ellos

Otro de los detonantes de los berrinches suele ser que perciben que no comparten el suficiente tiempo junto a sus padres. O que, aunque compartamos mucho tiempo juntos, no estamos presentes para ellos (estamos pendientes

del celular, la computadora, los quehaceres de la casa, el trabajo, etc.). Podemos hacer un esfuerzo para pasar un tiempo especial con nuestros hijos.

Distraerlos y hacerlos reír

Cuando la rabieta está empezando o son niños muy pequeños, a veces funciona bien distraerlos (aunque esto dependerá del niño, pueden ofenderse muchísimo también), ofrecer alternativas, negociar. Recurrir al absurdo y a situaciones inverosímiles también puede funcionar.

Controlar nuestra rabieta

Ante una rabieta de nuestros niños, mantengamos la calma. Esta expresión tan enorme de sentimientos de nuestros hijos suele remover mucho a nuestro niño interior. Porque a la mayoría, muchas veces ni nos escucharon ni nos contuvieron. Pero, desde luego, no hay nada que echarles en cara a nuestros padres, a ellos tampoco les enseñaron educación emocional nuestros abuelos.

A veces es inevitable tener sentimientos negativos hacia nuestros hijos, lo cual provoca culpa. No dejemos que la culpa nos invada: rechazamos las rabietas en nuestros hijos porque así nos han enseñado. Como padres y madres, somos agentes del cambio.

Delegar o apartarnos

Si no podemos mantener la calma, hay dos opciones. Una es delegar, si estamos acompañados. Si no lo estamos, y si sentimos que nos cuesta mucho controlarnos, es mejor apartarnos antes de que podamos hacerles daño. Los gritos de mamá y papá duelen para siempre. Si están en plena rabieta, no queda otra que aguantar el chaparrón y evitar que se hagan daño, pero si simplemente hay mucha tensión, podemos decirles algo así como *“Estoy muy nerviosa/o y necesito un tiempo para tranquilizarme. En un ratito vuelvo y hablamos”*. Es mejor una retirada a tiempo que un grito. Y si finalmente el grito ocurre, pidamos siempre disculpas. Sobre todo, a nosotros mismos. No es una muestra de debilidad, sino de entereza.

Nombrar los sentimientos

Cuando todo esté en calma, poner nombres a los sentimientos es una forma de reconocerlos, y a los chicos les ayuda a identificarlos en el futuro.

Proteger a nuestros hijos

En plena rabieta, únicamente tenemos que preocuparnos por acompañarlos. Cada niño es distinto, así que algunos buscarán contacto y otros, todo lo contrario; algunos se alejarán y otros querrán pegarnos, o peor, intentar hacerse daño a sí mismos. Nuestra función como padres y madres es siempre protegerlos para que no se hagan daño (ni a nosotros tampoco). Es esencial ser firmes. Cuando pegan, no permitirlo con firmeza y dulzura. Cuando baja la intensidad, es el momento de reconectar con ellos, de recuperar la calma.

No olvidemos que, cuando están muy enojados, les cuesta mucho salir de ese estado. Es inútil darles una larga explicación. Sí es importante mostrarles que comprendemos su malestar y darles tiempo a que se calmen, para poder, según la edad, hablar de lo sucedido y que nos comprendan.

85

Validar todos los sentimientos de nuestros hijos

En el medio de una rabieta, nuestra frustración y la de nuestros hijos son máximas, pero si lo pensamos fríamente, un conflicto evidente, que se muestra, es mucho mejor que uno latente, que no se manifiesta. Como adultos, debemos validar todos los sentimientos. Alabar el amor, la ilusión, la bondad es fácil, pero en la crianza el verdadero desafío –y privilegio– es saber acompañar también los sentimientos que en principio son negativos. La tristeza, el enojo, la frustración, la rabia, los celos son emociones igual de válidas que el resto. Aceptémoslas y ayudemos a nuestros hijos a aceptarlas también. Y seguramente, mientras intentamos enseñarles algo, ellos nos enseñaran también.

OTROS GRANDES DESAFÍOS: EL CELULAR, LA COMPUTADORA, LA TELEVISIÓN

¿Qué lugar y tiempo ocupan los objetos tecnológicos en nuestra vida? Los teléfonos celulares, computadoras, televisores, etc. están en nuestras vidas, son parte de nuestra cotidianidad, pero no deberían guiarla.

Según el modo de utilizarlos y el tiempo que nos ocupen, facilitarán o no hábitos saludables e influirán en la forma en que nos relacionamos con los demás.

Por más que existan las nuevas tecnologías y haya un acceso ilimitado al mundo *online* hay que ayudar a nuestros hijos e hijas y a nosotros mismos a usarlos de forma responsable.

Además, es importante guiar a nuestros hijos e hijas para que sostengan en las redes sociales los mismos hábitos de respeto y autovaloración que deseamos para la vida cotidiana.

La hipercomunicación con el afuera de la familia y la indiferencia hacia quienes convivimos es una forma poco respetuosa de comportarnos en la vida familiar. Si estamos siempre pendientes del celular o de la televisión, no estamos prestando suficiente atención a los que están cerca de nosotros. Esto es aplicable tanto para los niños, niñas y adolescentes, como para las personas adultas de la familia.

¿Qué podemos hacer para lograr un uso responsable de la tecnología? En primer lugar, tomar conciencia de los aspectos negativos. En segundo lugar, registrar cuándo y cuánto los usamos y los usan nuestros hijos, y actuar en consecuencia. Por ejemplo, tratemos de:

- Ponerles a nuestros hijos un horario para el uso del celular, la computadora, la televisión, los juegos electrónicos. Esto los ordenará y permitirá que sepan que tienen un espacio para jugar o conectarse con el afuera y otro para compartir en familia.

- Decirles que no se encierren para conectarse cuando aún son pequeños para hacerlo. La tecnología les abre el mundo hacia contenidos que pueden no estar preparados para asimilar o respecto de los cuales pueden necesitar la guía y contención de sus madres y padres. Para que esta contención sea posible es preferible que usen los dispositivos cerca físicamente de los adultos.
- A la hora de comer, apagar el televisor, dejar todos los celulares de lado y destinar ese momento al encuentro para conversar y mirarse a los ojos.
- Evitar estar a cada rato mirando nuestro celular especialmente mientras nos hablan.



¿DÓNDE
buscar ayuda?

Línea 102

Esta línea es un servicio telefónico gratuito que brindan los organismos de Niñez y Adolescencia de 15 provincias, que dan orientación sobre la garantía y la restitución de los derechos de la infancia.

La línea 102 provee escucha, comprensión y ayuda especializada ante situaciones que el o la solicitante no sabe cómo resolver, sea para sí mismo o para otras personas. Especialmente, asesora sobre el Sistema de Promoción y Protección de Derechos (SPPD). Los principales usuarios de la línea son niñas, niños y adolescentes, quienes pueden consultar o comunicar la vulneración de derechos; y familiares o referentes (conocidos, vecinos, docentes, etc.) que requieren orientación para garantizar o restituir derechos de infancia vulnerados.

Línea 0800-222-1717

En cualquier caso de violencia contra niñas, niños y adolescentes se puede llamar al Equipo Niñ@s, un equipo de profesionales en Psicología y Trabajo Social, perteneciente al Ministerio de Justicia y Derechos Humanos de la Nación. La línea telefónica es 0800-222-1717 y el mail, equiponinas@jus.gov.ar.

En esta línea la atención está garantizada durante las 24 horas los 365 días del año, en todo el país.



PALABRAS *finales*

Hemos recorrido a lo largo de esta guía un camino en el que esperamos haber ayudado a que se comprenda que educar y criar desde el amor y no desde la violencia es un proceso vital e imprescindible para el desarrollo de los niños, niñas y adolescentes. Un camino con idas y vueltas que merece toda nuestra atención y compromiso individual y social.

Los niños, niñas y adolescentes necesitan a sus padres, madres y cuidadores para crecer saludablemente y encontrar su propia identidad y felicidad. Somos responsables de guiarlos en esa búsqueda.

Seamos conscientes de que son seres únicos e irrepetibles que merecen nuestra atención. Estemos atentos a que no sean depositarios de nuestros fracasos, no cumplan nuestros propios deseos ni sean testigos de disputas de las que no son protagonistas.

Siempre tenemos la posibilidad, si nos damos cuenta, de poder reparar alguna conducta inapropiada hacia ellos. Y, si es necesario, pedir perdón. Las madres y los padres nos podemos equivocar.

Ser padres y madres hoy es un desafío bastante difícil en muchos aspectos. Debemos cuestionar, entre otras cosas, los roles tradicionales de padres y madres, para dar paso a nuevos roles: personas que ponen cuerpo y alma en la atención de sus hijos y que despliegan todo su potencial dentro y fuera de la casa.

Estos cambios en los roles pueden generarnos estrés, preocupaciones e inseguridades. Modificar las pautas de crianza y no reforzar los estereotipos de género también está a nuestro alcance como padres, madres y cuidadores. Educar brindando igualdad de oportunidades a niñas y niños ayudará a que se reduzca la violencia contra las mujeres.

Por todos estos motivos, observemos y reflexionemos sobre las situaciones que protagonizamos y ejercemos con nuestras hijas e hijos, tomemos

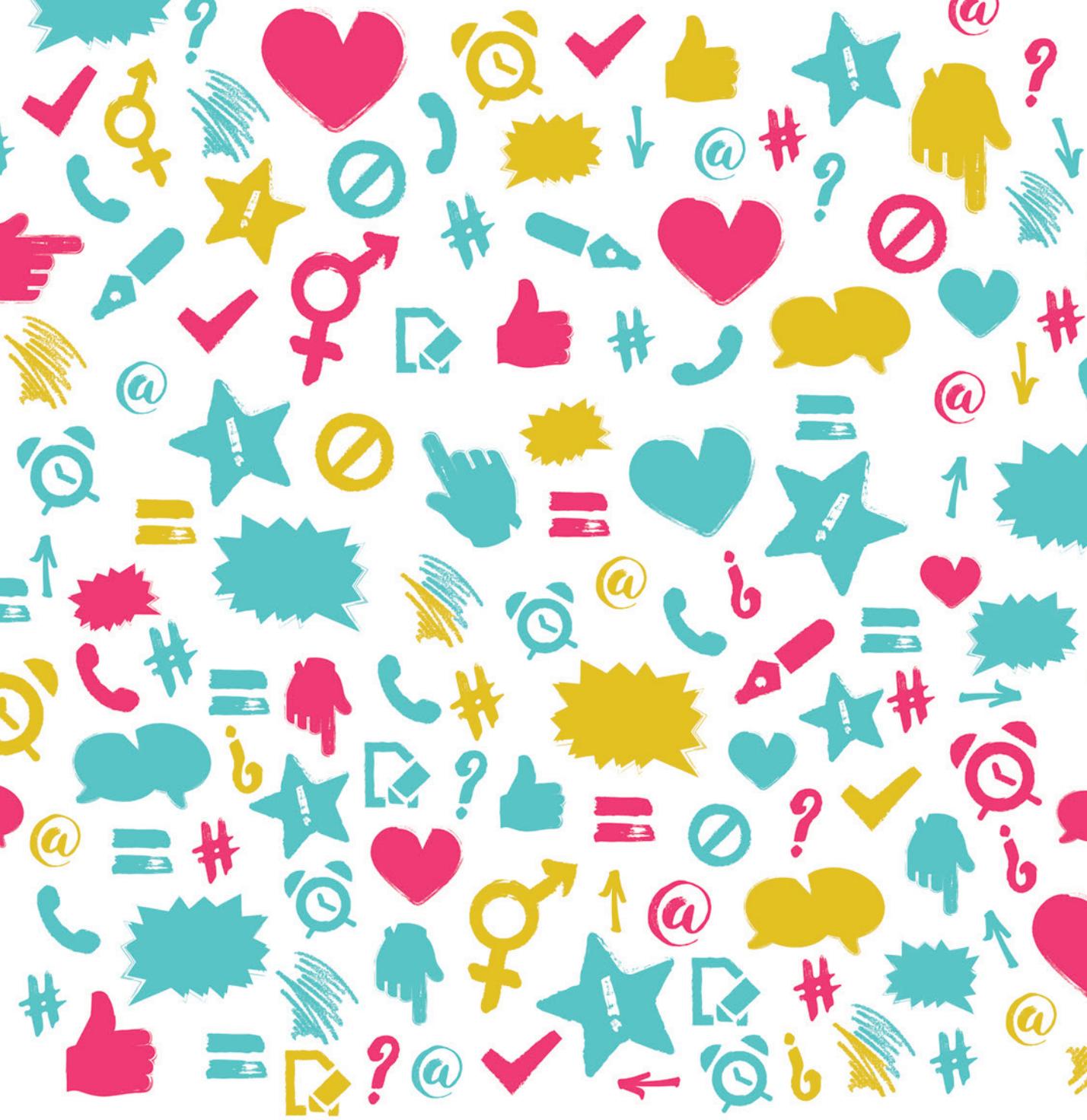
distancia por un momento. Detengámonos y reflexionemos. Siempre se está a tiempo de cambiar. Lo que requiere nuestra mayor atención es garantizarles a nuestros hijos un ambiente libre de violencia donde puedan desarrollarse con libertad y ejercer sus derechos.

¡Criemos sin violencia!

Bibliografía

- Barudy, J. (2005). Buen trato, competencias parentales y bienestar infantil. En Marquebreucq, A. P., *Hijas e hijos de madres resilientes: traumas infantiles en situaciones extremas* (Capítulo 2). Barcelona: Gedisa.
- Becher de Goldberg, D. (1985). *Prevención del maltrato infantil, una deuda con la niñez*. Buenos Aires: Urbano.
- Carranza de Oviedo, N. (diciembre, 1982). *Mejoramiento de las reglas de comunicación en la familia. Terapia Familiar: Estructura, Patología y Terapéutica del Grupo Familiar*, 5(9). Buenos Aires: Terapia Familiar.
- Díaz, E. (2005). *Posmodernidad*. Buenos Aires: Biblos.
- Dolto, F. (1998). *El niño y la familia*. Barcelona: Paidós.
- Dolto F. (1999). La educación en el núcleo familiar. Preguntas, inseguridades y límites. Buenos Aires: Paidós.
- ELA (2009). *Violencia familiar*. Disponible en: <http://www.ela.org.ar/a2/index.cfm?fuseaction=MUESTRA&codcontenido=28&plcontampl=6&aplicacion=app187&cni=14&opc=9&cni14=4>.
- ELA (2012). *De eso no se habla. El cuidado en la agenda pública*. Disponible en: <http://elcuidadoenagenda.org.ar/wp-content/uploads/2013/04/De-eso-no-se-habla.-El-cuidado-en-la-agenda-pública.pdf>.
- ELA (2012). *Más allá de la denuncia. Los desafíos del acceso a la justicia*. Disponible en: <http://www.ela.org.ar/a2/index.cfm?fuseaction=MUESTRA&codcontenido=895&plcontampl=6&aplicacion=app187&cni=14&opc=9&cni14=2>.
- ELA, ADC y CIEPP (2014). *¿Cómo se cuida en la Argentina? Definiciones y experiencias sobre el cuidado de niños y niñas*. Disponible en: <http://www.ela.org.ar/a2/index.cfm?fuseaction=MUESTRA&codcontenido=1912&plcontampl=6&aplicacion=app187&cni=14&opc=9>.
- ELA, CIPPEC y UNICEF (2016). *Licencias. Tiempos para cuidar*. Disponible en: <http://www.ela.org.ar/a2/index.cfm?fuseaction=MUESTRA&codcontenido=2660&plcontampl=6&aplicacion=app187&cni=14&opc=9>.
- ELA, Dirección General de la Mujer GCABA (2016). *Las cifras de la violencia*. Disponible en: <http://www.ela.org.ar/a2/index.cfm?fuseaction=MUESTRA&codcontenido=2463&plcontampl=6&aplicacion=app187&cni=14&opc=9&cni14=1>.
- Espeche, M. (2009). *Criar sin miedo*. Buenos Aires: Aguilar.
- Eyra, M. J. (2008). *La maternidad sin máscaras*. Buenos Aires: Planeta.
- Faure, J. F. (2007). *Educar sin castigos ni recompensas*. Buenos Aires: Lumen.

- García Rubio, S. (2010). *Escuela para padres 50 años después*. Buenos Aires: Lumen.
- Giberti, E. (2005). *La familia a pesar de todo*. Buenos Aires: Noveduc.
- Hirigoyen, M. F. (1998). *El acoso moral: El maltrato psicológico en la vida cotidiana*. Buenos Aires: Paidós.
- Libenson, A. (2004). *Criando hijos, creando personas*. Buenos Aires: Aguilar.
- Libenson, A. (2013). *Los nuevos padres. Un libro para comprender y acompañar a las madres en el crecimiento y educación de sus hijos, en el escenario de hoy*. Buenos Aires: Aguilar.
- Marrone, M. (2001). *La teoría del apego: un enfoque actual*. Madrid: Prismática.
- Miller, A. (1985). *Por tu propio bien. Raíces de la violencia en la educación del niño*. Barcelona: Tusquets.
- Miller, A. (1998). El círculo infernal del desprecio. En *El niño dotado* (Capítulo 3). Barcelona: Tusquets.
- Muñoz, B. M. (2017). [Blog] Capítulo 2. Recuperado de <http://montessorizate.es>.
- Pérez, A. (1992). *Grupo Familiar: su estructura y funciones*. En *Revista de Psicología y Psicoterapia de Grupo*, XV(1). Buenos Aires.
- Ravazzola de Miezeres, M. C. (1997). *Historias infames: los maltratos en las relaciones familiares*, Paidós: Buenos Aires.
- Schujman, A. y Ghedin, W. (2014). *Herramientas para padres*. Buenos Aires: Lumen.
- Seitún, M. (2011). *Criar hijos confiados, motivados y seguros*. Buenos Aires: Grijalbo.
- Sinay, S. (2008). *La sociedad de los hijos huérfanos*. Buenos Aires: Editorial B.
- Sosa Carbó, H. (1996). *La autoridad como camino de encuentro educativo*.
- Sosa Carbó, H. (2001). *El perfil del educador*. Córdoba: Patris.
- UNICEF (2010). *Guía para la prevención del maltrato infantil en el ámbito familiar*. Paraguay.
- Urra, J. (2004). *Escuela práctica para padres*. Madrid: La esfera de los libros.
- (2013). *Respuestas prácticas para padres agobiados*. Madrid: Espasa.
- Wainerman, C. (comp.), (1994). *Vivir en familia*. Buenos Aires: UNICEF-Losada.
- Winnicot, D. W. (1993). *Conversando con las madres*. Barcelona: Paidós.
- Winnicot, D. W. (2001). *El hogar, nuestro punto de partida: ensayos de un psicoanalista*. Buenos Aires: Paidós.
- Winnicot, D. W. (2006). *La familia y el desarrollo del individuo*. Buenos Aires: Hormé.



Guía práctica para evitar gritos, chirlos y estereotipos