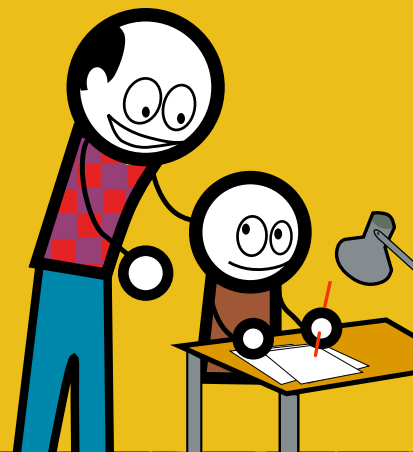


Hablando de infancia...

# CÓMO PROMOVER EL BUEN TRATO A NUESTROS HIJOS E HIJAS



Este documento reproduce parcialmente los contenidos de  
la guía para padres y madres elaborada por Ignacia  
Arruabarrena e Irene Intebi  
(Asociación Dartington-i para el Estudio y la Formación en Protección Infantil)  
para el Gobierno de Navarra.

Fecha:  
Enero 2007  
Nº de ejemplares:  
25.000 (0,20 ¢/ejemplar)

## CONVERTIRSE EN PADRE Y MADRE

**C**uando un adulto se convierte en padre o madre se enfrenta a uno de los desafíos más grandes de su vida. El hecho de que experimentemos sensaciones de plenitud y de felicidad (amor, alegría, embeleso) no impide que alberguemos también sentimientos de cansancio, confusión o enojo, o que no nos sintamos lo suficientemente preparados para este nuevo “trabajo”... O que en verdad no lo estemos.

Esta mezcla de sentimientos, a veces, lleva a que nos sintamos mal. ¡Hay tantos cambios que hacer y tantas cosas nuevas que aprender! Parecería que los padres y madres también precisamos de alguien que nos cuide y nos guíe.

Y, sin embargo, no contamos con demasiado tiempo. Allí están nuestros hijos e hijas apremiando nuestro compromiso para cuidarlos, quererlos y nutrirlos. Lo cierto es que no podemos tomarnos todo el tiempo que quisiéramos para “formarnos” en esta nueva fase de nuestras vidas.

Afortunadamente, en la mayoría de los casos los padres y madres suelen aprender con rapidez cómo establecer vínculos emocionales con sus hijas e hijos, a partir del proceso de conexión que se produce durante el embarazo, y que continúa desplegándose de manera adecuada a través de las distintas fases del desarrollo infantil.

Esto no evita que la mayoría de las familias, en momentos determinados del ciclo de crecimiento, se encuentren con problemas y conflictos que les resultan difíciles de resolver.

Para que niños y niñas crezcan y puedan desarrollar el potencial con el que nacen necesitan de estabilidad y continuidad en sus familias y en su entorno, tanto en los aspectos físicos como en los emocionales. El crecimiento y el desarrollo infantil transcurren por fases de excitación y de inestabilidad. De ahí la importancia de que sea el medio familiar y social quien contribuyan con factores que apuntalen la constancia y la seguridad.



Ofrecer seguridad implica, por un lado, que gracias a nuestra ayuda, nuestro hijo o hija se sienta a salvo de lo inesperado, de las intrusiones desagradables, de los eventuales “ataques” de un mundo que desconoce y comprende poco y, por otro lado, que tenemos un papel extremadamente importante en protegerlos de sus propios impulsos y de los efectos de esos impulsos, que señalemos qué es lo que está bien y qué lo que está mal, y les indiquemos sus límites.

La paradoja surge del hecho de que, para continuar su desarrollo hacia la autonomía, los niños, niñas y adolescentes ponen a prueba y luchan contra ese marco de seguridad y estabilidad que sus familias han construido. Pero será la solidez y coherencia de las actitudes paternas y maternas la que marcará el rumbo hacia una independencia responsable.



## QUÉ NECESITAN PARA SER FELICES Y TENER UN DESARROLLO SANO

Los niños y niñas tienen una serie de necesidades básicas, cuya satisfacción es imprescindible para que sean felices y crezcan y evolucionen de forma adecuada. Esas necesidades se agrupan en tres grandes bloques:

- **CUIDADOS FÍSICOS:** Los niños y niñas son vulnerables y dependientes, sobre todo en las edades inferiores. Dependen de otras personas para atender sus necesidades básicas y, por tanto, para sobrevivir. Los padres y madres son responsables de proporcionar a los niños y niñas los cuidados físicos necesarios para garantizar su desarrollo. Estos cuidados incluyen:
  - Alimentación suficiente, variada, con los nutrientes necesarios, apropiada para la edad
  - Higiene adecuada
  - Horarios suficientes, apropiados y regulares de descanso
  - Vestido adecuado a las condiciones climáticas
  - Disposición de una vivienda habitable
  - Seguimiento y atención médica apropiadas
  - Supervisión apropiada a la edad
  - Realización de actividades y ejercicio físico al aire libre
  - Protección de peligros fuera y dentro del hogar
  - Protección ante malos tratos, abusos o trato negligente

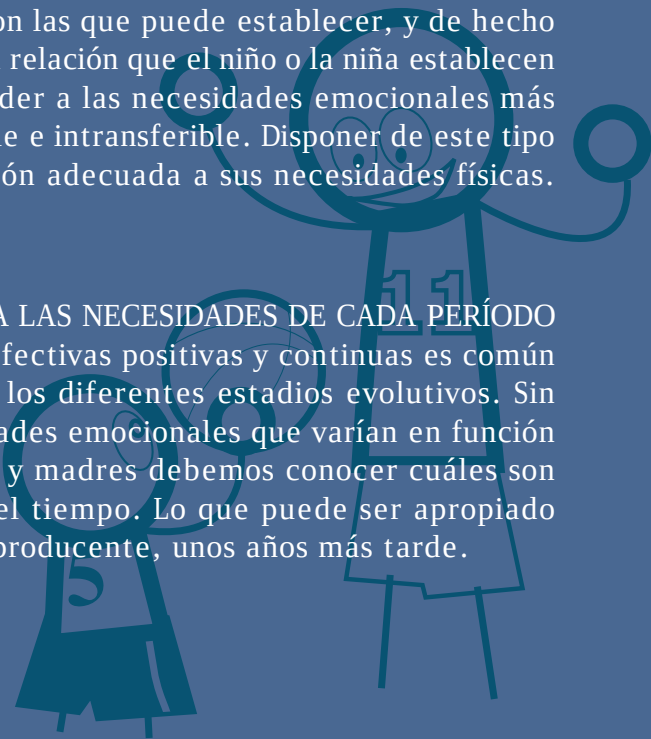
## DESARROLLO SANO



- **DISPOSICIÓN DE FIGURAS DE APEGO CON LAS QUE ESTABLECER RELACIONES AFECTIVAS POSITIVAS Y ESTABLES:** Los niños, niñas y adolescentes necesitan de personas con quienes compartir sus sentimientos, de las que reciban comprensión y estima. Personas que estén disponibles para ellos y en quienes puedan encontrar interés, amor y apoyo. De esta manera se establecen las bases del sentimiento de seguridad que es fundamental para su proceso de desarrollo y crecimiento.

A lo largo de la vida de un niño hay muchas personas con las que puede establecer, y de hecho establece, una relación personal positiva. Sin embargo, la relación que el niño o la niña establecen con su padre y su madre es la única que puede responder a las necesidades emocionales más profundas y básicas. Se trata de una relación insustituible e intransferible. Disponer de este tipo de relación es tan importante como recibir una atención adecuada a sus necesidades físicas.

- **EXPERIENCIAS EMOCIONALES ESPECÍFICAS ACORDES A LAS NECESIDADES DE CADA PERÍODO EVOLUTIVO:** La necesidad de disponer de relaciones afectivas positivas y continuas es común a todos los niños y niñas e igualmente importante en los diferentes estadios evolutivos. Sin embargo, los niños y niñas tienen otra serie de necesidades emocionales que varían en función de la fase evolutiva en que se encuentren. Los padres y madres debemos conocer cuáles son estas necesidades y cómo van cambiando a lo largo del tiempo. Lo que puede ser apropiado mientras era bebé puede no serlo, o incluso ser contraproducente, unos años más tarde.

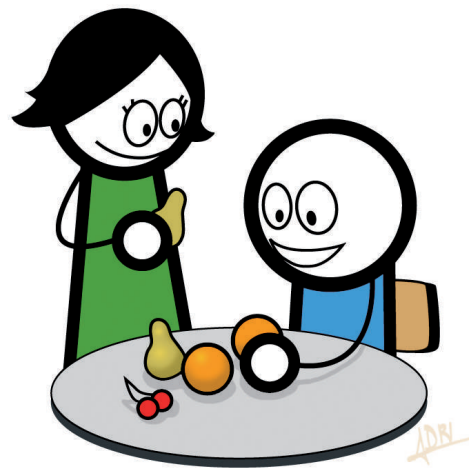


Los padres y madres tenemos la responsabilidad de proporcionar a nuestros hijos e hijas las experiencias básicas que necesitan para ser felices y crecer y evolucionar de forma adecuada. Eso se concreta en:

### HACER QUE NUESTROS HIJOS E HIJAS SE SIENTAN QUERIDOS Y SEGUROS

- Asegurémonos de que sepan que les queremos, aun cuando hagan algo erróneo.
- Animémosles. Elogiemos sus logros y talentos. Reconozcamos las habilidades que están desarrollando.
- Pasemos tiempo con ellos y ellas. Hagamos juntos cosas en las que ambos disfrutemos. Escuchemos lo que nos quieren decir.
- Pongámosles normas y límites; lo necesitan para sentirse seguros, aprender a relacionarse con los demás, y aprender a autocontrolarse. Usemos estrategias que no impliquen el castigo físico como disciplina.

### ASEGURARNOS DE QUE ESTÁN BIEN CUIDADOS





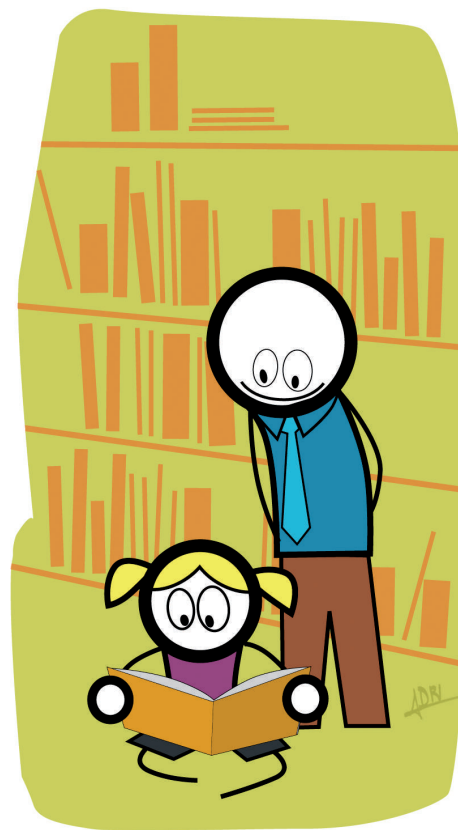
## ASEGURARNOS DE QUE ESTÁN BIEN CUIDADOS

- Que coman alimentos nutritivos y tengan un horario regular de comidas. Prepárese para comidas un poco desordenadas y sucias cuando empiezan a comer alimentos sólidos.
- Que reciban un buen cuidado médico. El cuidado se inicia antes de que nazca el bebé. Después del nacimiento, las visitas regulares al pediatra permiten realizar un seguimiento adecuado de su desarrollo. Vacúnele para protegerle de enfermedades y responda a sus preguntas o preocupaciones.
- Que desarrollen buenos hábitos para dormir. Para que un niño o una niña esté sano y feliz necesita un sueño regular. La mayoría duermen mucho y se sienten mejor si tienen horarios regulares para dormir. Tener una rutina a la hora de ir a la cama les ayuda a tranquilizarse y prepararse para dormir. La mayoría de los niños y niñas menores de doce años necesitan entre 10 y 12 horas de sueño para encontrarse bien.
- Que se mantengan a salvo. Los niños y niñas pequeños nunca deben estar sin la supervisión de una persona adulta, a menos que estén en la cuna o en un lugar totalmente seguro. Tan pronto como empiecen a gatear, es importante que la casa se adapte a sus necesidades y sea segura. Los niños y niñas más pequeños necesitan supervisión constante y frecuentes recordatorios acerca de qué comportamientos son peligrosos. Los niños y niñas entre uno y dos años nos escucharán cuando les digamos “no”, pero olvidarán rápidamente lo que les hemos dicho y pondrán a prueba nuestros límites.

## SUPERVISAR SUS ACTIVIDADES

- Conozcamos a nuestros hijos e hijas. Hablemos con ellos y animémosles a hablar sobre sus sentimientos y su mundo.
- Conozcamos a sus amigos y amigas y las actividades que realizan diariamente. Esto nos permitirá reconocer cuanto antes situaciones de peligro y guiarles lejos de conductas peligrosas o de riesgo.
- Conozcamos a las familias de sus amigos y amigas. Los padres y madres se pueden apoyar mutuamente y contribuir a que sus hijos e hijas estén seguros.
- Sepamos a dónde van, con quién estarán y qué es lo que van a hacer.
- Si nuestro hijo o hija está fuera de casa, comprobemos que está bien. Llamemos a la persona que le cuida para asegurarnos de que le ha recogido del colegio o que está en casa de su amigo. Si el niño o la niña es mayor, haga que le llame para decirle si está bien.
- Promovamos que nuestros hijos e hijas se impliquen en actividades organizadas bajo supervisión de adultos.

## UTILIZAR LOS RECURSOS DE NUESTRA COMUNIDAD O VECINDARIO



## INFORMARNOS DE LOS RECURSOS QUE HAY EN NUESTRA COMUNIDAD O VECINDARIO

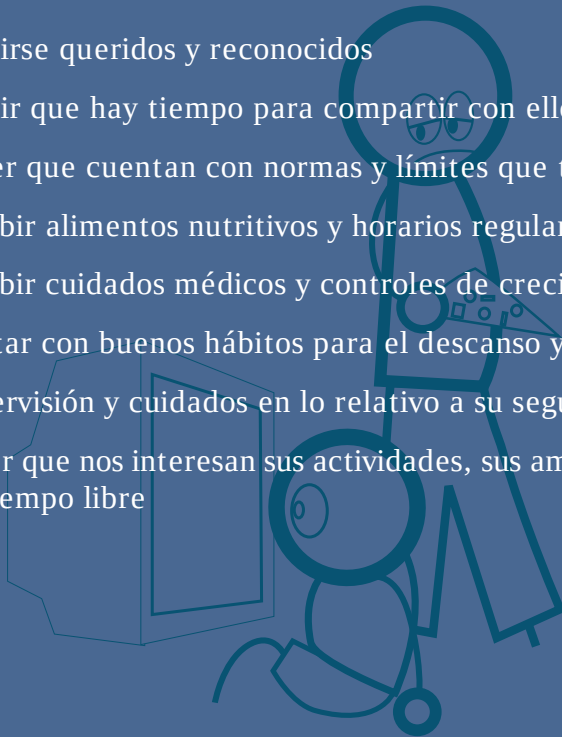
- Llevemos a los niños y niñas a bibliotecas, museos, cines y eventos deportivos.
- Inscribámoslos en actividades lúdicas (deportes, música, etc.).
- Hablemos regularmente con sus profesores y profesoras.
- Participemos en Escuelas de Padres y Madres.
- Informémonos de los recursos y ayudas de los Servicios Sociales.



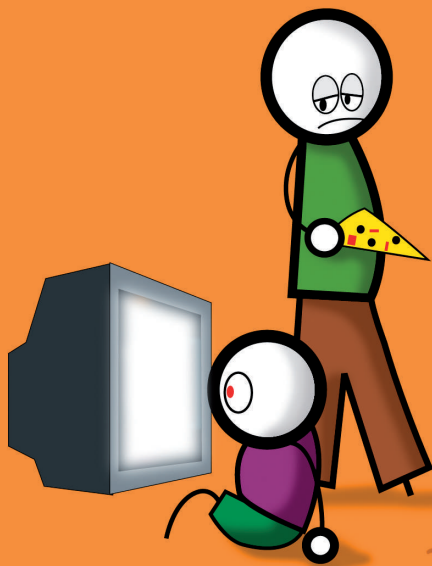
Si bien estas pautas de crianza resultan evidentes y la mayoría de los padres y madres están pendientes de llevarlas a cabo con los niños y niñas más pequeños, no hay que olvidar que deben cumplirse también con niños y niñas mayores y con adolescentes.

Los y las adolescentes también necesitan:

- Sentirse queridos y reconocidos
- Sentir que hay tiempo para compartir con ellos y para escucharlos
- Saber que cuentan con normas y límites que tienen que respetar
- Recibir alimentos nutritivos y horarios regulares de comidas
- Recibir cuidados médicos y controles de crecimiento
- Contar con buenos hábitos para el descanso y la actividad
- Supervisión y cuidados en lo relativo a su seguridad personal
- Saber que nos interesan sus actividades, sus amistades y la manera en que utilizan su tiempo libre



## EL EJERCICIO DEL ROL PARENTAL DE FORMA NEGLIGENTE CONSTITUYE UNA FORMA SUTÍL DE MALTRATO



## MUY IMPORTANTE

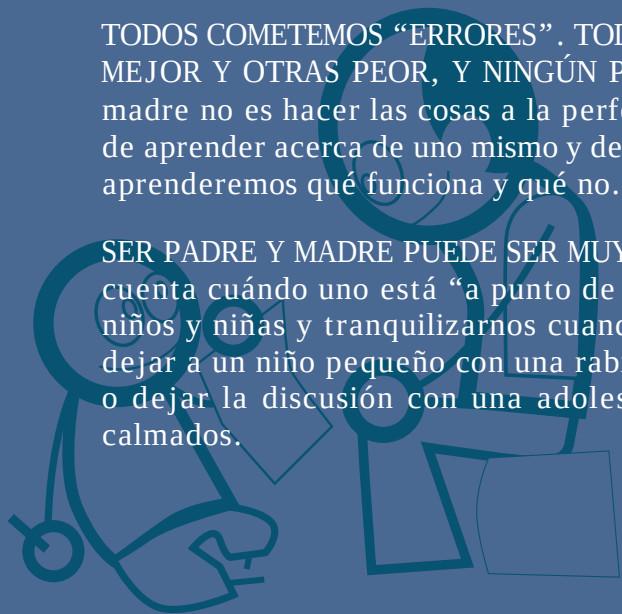
Cuando los padres y madres no ejercen de manera adecuada sus responsabilidades, están poniendo en riesgo el bienestar y desarrollo de sus hijos, les están dañando. En este sentido, el maltrato infantil no corresponde sólo a las formas extremas de violencia física y/o sexual. Una ausencia constante de respuesta a las necesidades físicas y emocionales básicas de los niños, niñas y adolescentes o el ejercicio del rol parental de forma negligente (no fomentando hábitos, no estableciendo límites, no alentando una educación afectivo-sexual acorde a la edad) constituyen formas más sutiles de maltrato. Estas formas de maltrato o trato inadecuado pueden no resultar tan llamativas como el maltrato físico o el abuso sexual, pero a medio o largo plazo sus efectos pueden ser igualmente dañinos.

PERO .... SER PADRE O MADRE NO ES FÁCIL

SER PADRE Y MADRE ES UN PROCESO DE CONSTANTE APRENDIZAJE Y NADIE (INCLUIDOS LOS “EXPERTOS”) TIENE TODAS LAS RESPUESTAS. Muchas veces, encontrar la solución adecuada a un problema es una cuestión de ensayo y error. Incluso aunque creamos hacer lo “correcto”, puede que nuestros hijos e hijas no respondan de la forma en que creíamos que lo harían o deberían hacerlo. Muchas veces, cuando parece que hemos resuelto un problema, aparece uno nuevo.

TODOS COMETEMOS “ERRORES”. TODOS LOS PADRES Y MADRES HACEN ALGUNAS COSAS MEJOR Y OTRAS PEOR, Y NINGÚN PADRE HACE TODO “BIEN”. El reto de ser padre o madre no es hacer las cosas a la perfección. El reto es entender los errores como formas de aprender acerca de uno mismo y de los niños y niñas. A medida que transcurra el tiempo, aprenderemos qué funciona y qué no.

SER PADRE Y MADRE PUEDE SER MUY ESTRESANTE. Es muy importante aprender a darse cuenta cuándo uno está “a punto de explotar” y encontrar formas para alejarnos de los niños y niñas y tranquilizarnos cuando estemos así. Eso puede significar, por ejemplo, dejar a un niño pequeño con una rabieta en un lugar seguro y tomarse un breve respiro, o dejar la discusión con una adolescente para un momento en el que estemos más calmados.



## TODOS LOS PADRES Y MADRES NECESITAMOS APOYO



TODOS LOS PADRES Y MADRES NECESITAMOS APOYO. Necesitar apoyo no es un síntoma de debilidad o incapacidad. Lo que significa es que ser padre y madre es un trabajo demasiado difícil para hacerlo solo. A muchos padres y madres les resulta difícil saber cuándo pedir ayuda y darse permiso para hacerlo. Eso puede significar, por ejemplo, pedir a nuestra pareja o a un amigo o pariente que se ocupe durante un rato del niño o de la niña mientras tomamos un respiro y descansamos o nos relajamos. Puede también significar tomarnos un tiempo para dar un paseo para visitar a un amigo o pedir a alguien que nos ayude a cuidar al niño. Es importante que recordemos que los niños y niñas se benefician de relacionarse con otras personas.

Dediquemos tiempo a cuidarnos y a cuidar nuestras relaciones. Cuando uno es padre o madre, resulta difícil encontrar el equilibrio entre nuestras necesidades y las de nuestros hijos e hijas. La mayoría de los padres y madres tienden a dejar sus propias necesidades a un lado y dedicar todos sus esfuerzos y hacer todo lo posible por sus hijos e hijas. Pero la realidad es que tomarse tiempo para uno mismo -física, emocional y espiritualmente- y para las personas que son importantes para nosotros y nosotras -como nuestra pareja, amigos y familia- es crucial para que nuestros hijos e hijas tengan un desarrollo sano. ¿Por qué? En primer lugar, porque crecerán con un padre o una madre que les enseña que las relaciones afectivas son importantes. En segundo lugar, porque eso nos hará sentirnos mejor, y en la medida en que estemos mejor, tendremos más energía para nuestros hijos e hijas, lo que les hará sentirse mejor.





Reconozcamos y aceptemos nuestros sentimientos. Ser padre o madre puede ser lo más maravilloso del mundo y a la vez lo más desastroso. En un momento parece que estamos enamorados de nuestros hijos e hijas, y al momento siguiente estamos desesperados y frustrados porque han hecho algo inadecuado. No hay una manera correcta o incorrecta de sentirse. Lo importante es que reconozcamos y aceptemos cómo nos sentimos. Cuando seamos conscientes y aceptemos nuestros sentimientos tendremos más capacidad de controlar nuestras reacciones y poder elegir cuál es la mejor manera de responder a una situación complicada.

## MUY IMPORTANTE

Si usted piensa que el estrés puede afectar a la manera en que trata a sus hijos e hijas o necesita un apoyo extra que muchos padres y madres necesitan en cierto momento, hable con alguien sobre lo que está pasando:

- un familiar, un amigo o amiga,...
- su pediatra, el personal de enfermería del Centro de Salud,...
- el maestro o la maestra del colegio, un profesional del departamento de orientación,...
- los y las profesionales de los servicios sociales de su Ayuntamiento,...

No tenga miedo de pedir ayuda si siente que la necesita. Acéptela.

