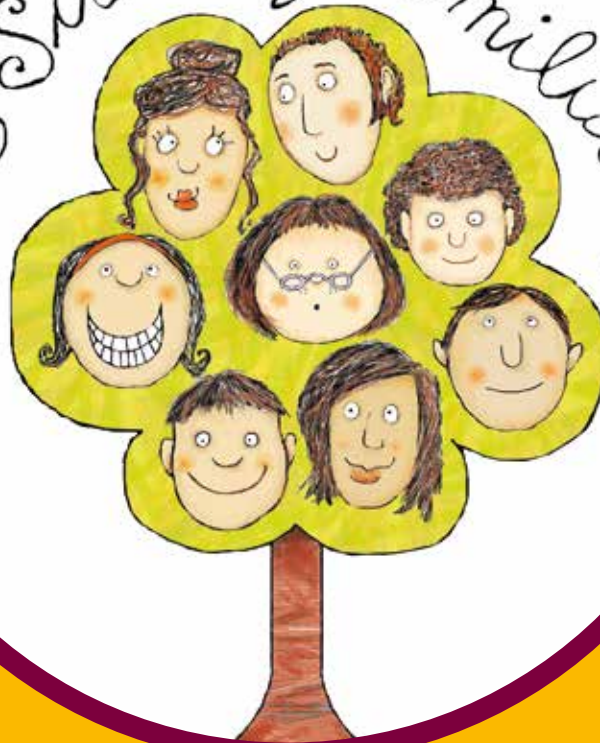


¿Te Suena Familiar?



Guía para la Familia

¿Te suena familiar?

Guía para la Familia

©Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF

Registro de Propiedad Intelectual 175472

ISBN: 978-92-806-4400-5

Junio de 2015

Andros Impresores

Reimpresión 500 ejemplares

Publicación elaborada por Francisca Morales

con colaboración de Catalina Moya

Editora: Carolina Silva

Con la colaboración del Departamento Técnico Pedagógico de JUNJI

Diseño e ilustraciones: Geraldine Gillmore

Los textos de esta publicación
pueden ser utilizados citando la fuente

Esta publicación está disponible en www.unicef.cl



Guía para la Familia

El cuidado y crianza de los niños y niñas es una tarea sumamente enriquecedora. Podemos acompañarlos en su crecimiento, asombrándonos de sus aprendizajes y el desarrollo de sus capacidades. Es un camino lleno de momentos inolvidables.

Al mismo tiempo, la crianza puede ser sumamente desafiante donde muchas veces nos sentimos sin las herramientas necesarias para responder adecuadamente al cuidado y necesidades de los niños y niñas. A menudo repetimos comportamientos que aprendimos de nuestros padres, o simplemente no sabemos cómo afrontar algunas situaciones. Cuidar, educar y criar a un niño o niña requiere de toda nuestra capacidad de empatizar con ellos y aprender a responder sensiblemente a sus necesidades. Los niños y niñas nos enseñan a crecer juntos.

Es por esto que UNICEF pone a su disposición “Te Suenan Familiar. Guía para la Familia” que busca ser un material de apoyo para padres, madres o personas que tienen a su cargo la crianza de niños y niñas, abordando distintos temas que pueden ayudar en el proceso de cuidado y crianza.

Esperamos que este material sea útil y así contribuir al bienestar de todos.

Hai Kyung Jun

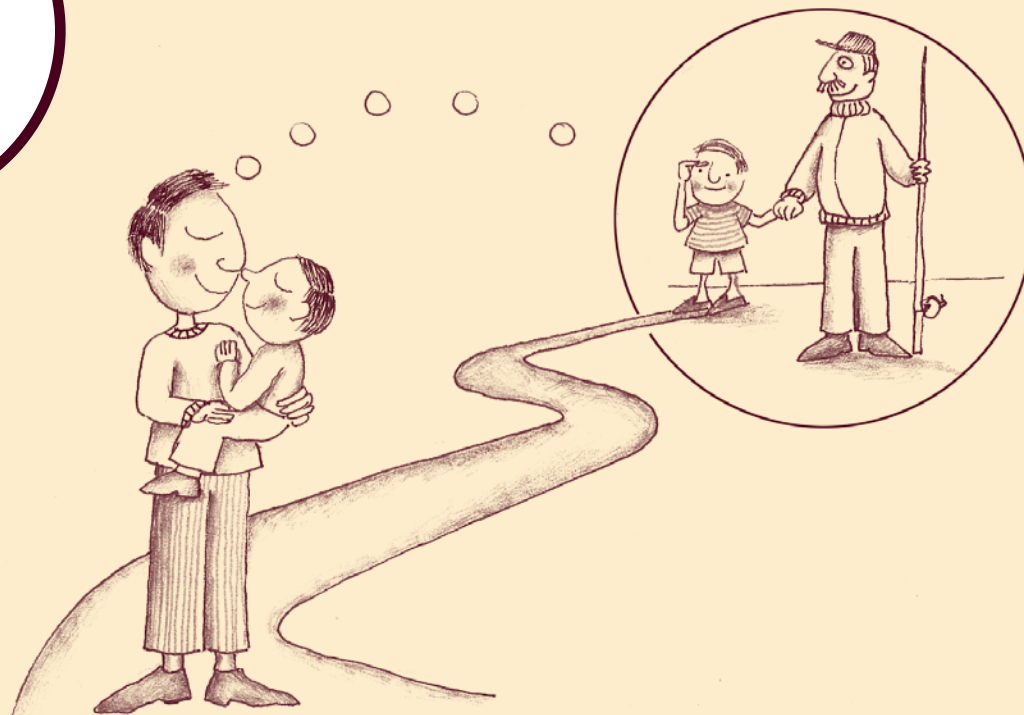
Representante de
UNICEF para Chile

¿Te suenafamiliar?

Índice General

	Índice de Temas
Tema 1	La historia familiar 3
Tema 2	La familia que hemos construido 7
Tema 3	El día que me convertí en padre o madre 13
Tema 4	Compartiendo responsabilidades en la crianza 17
Tema 5	Desarrollo y derecho de niños y niñas 23
Tema 6	Cada hijo, un nuevo desafío 29
Tema 7	Aprender a resolver nuestros conflictos 35
Tema 8	Padres: ¿amigos o autoridad? 41
Tema 9	La Comunicación en la familia 47
Tema 10	Expresar los sentimientos 53
Tema 11	Los temas difíciles de hablar 59
Tema 12	La televisión en familia 65

La historia familiar



Todo lo que cada persona es tiene que ver, en gran medida, con las experiencias que ha vivido a lo largo de la vida; éstas marcan en la manera de pensar y de actuar.

De todas las experiencias de la vida, las que tienen una huella más profunda en cada uno son aquellas que se viven en la infancia, y que tienen que ver con las personas más queridas en esa etapa: generalmente los padres y madres o quienes hayan cumplido ese rol.

No da lo mismo si se tuvo un papá o mamá cariñoso y cercano, o si era autoritario y distante; influye si ambos estuvieron presentes, si no se les conoció o murieron tempranamente; no da lo mismo si se es el hijo o hija mayor, menor o del medio; tampoco es lo mismo haber crecido sintiéndose querido y valorado o si se vivió en un ambiente de violencia, donde los sentimientos eran de agresión y temor.

Cada experiencia de vida va modelando la forma de ser de las personas.



Uno de los momentos que más lleva a reflexionar acerca de la propia historia es cuando las personas se convierten en papá o mamá. Este hecho hace recordar cómo fueron los propios padres con uno, qué de ellos es admirable y se quiere repetir, y en qué se quiere ser diferente con los propios hijos.

A veces se dice “nadie nos enseña a ser padres y madres”, pero la verdad es que como hijo o hija se aprende a través de observar a los propios padres. De esta manera, en la crianza se terminan repitiendo esos modelos, incluso aquellos con los que se ha sido más crítico.

Es importante entonces detenerse a revisar la propia historia para ser más conscientes de la forma en que se está criando a los hijos/as, corrigiendo el propio estilo para que se parezca más al padre o madre que a cada uno le gustaría ser. Reflexionar sobre la propia historia permite ser más conscientes de las fortalezas que se tienen para ser padres y madres, y también ayuda a reconocer lo que se evalúa como negativo para poder mejorarlo.





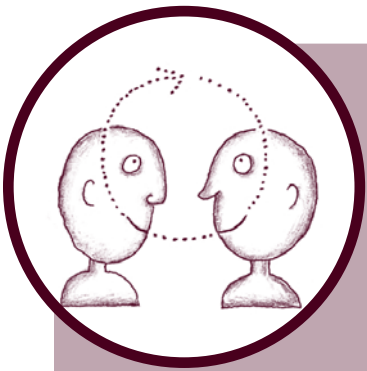
Para reflexionar

- A veces, uno se puede quedar mirando el vaso medio vacío y no darse cuenta que también hay una mitad llena. Le proponemos para esta reflexión que recuerde al menos tres experiencias de su infancia que le traigan alegría. Puede ser un lugar, un momento, un amigo, una compañera de la escuela, una travesura quizás.

Algunas preguntas que le pueden ayudar en su reflexión:

- ¿Cuáles son las escenas de su infancia que le vienen a la mente cuando piensa en buenos momentos?, ¿con quiénes compartió esa escena?
- ¿Qué aspectos de su/s padre, madre o abuelos le gustaron de su forma de criarlo y quisiera rescatar hoy para su manera de ser padre/madre?





Comparto mis reflexiones con....

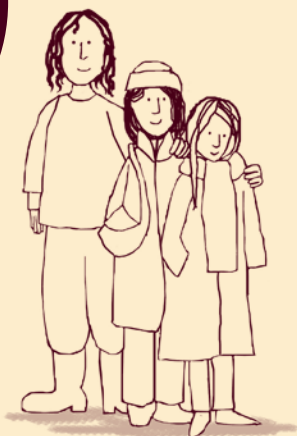
Comparta estas experiencias con algún familiar. Sería interesante que junto a sus hermanos recordaran y revisaran aquellos buenos momentos que pasaron cuando eran niños. Comente a su madre, padre o abuelos las experiencias que recuerda con alegría y que le gustaría que su hija o hijo también tuviera.

- Me cuentes cuentos de cuando tú eras niño/a. Me entretiene conocer las travesuras que hacías, los juegos que inventabas, cómo eran tus vacaciones.
- Me hables de tus cosas, ya que aprendo a conocerte y me siento más cerca de ti.



Como niño o niña necesito de ti que...

La Familia que hemos construido



Para niños y niñas, su familia es el espacio principal de desarrollo donde se espera que encuentren estímulos y oportunidades para desplegar sus potencialidades y ejercer en plenitud sus derechos.

No hay familias mejores ni peores pero sí las hay muy diferentes unas de otras, en parte porque se componen de distintas maneras. Muchas personas viven pensando que no tienen una verdadera familia porque no está compuesta de manera tradicional, es decir, con una mamá, un papá e hijos. Debemos tener en cuenta que según el último Censo, en nuestro país sólo la mitad de todas las familias se componen de esa manera; la otra mitad está constituida por familias con otros miembros, por ejemplo, mamás solas con hijos e hijas, abuelos con nietos e hijos, etcétera. Estas últimas son tan familias como las anteriores.



Para una buena vida familiar no es tan importante quiénes componen la familia sino cómo son las relaciones entre estas personas, lo que no implica la ausencia de conflictos. En la vida familiar siempre habrá dificultades que superar y no hay ninguna familia que no las tenga. Lo importante es que estas dificultades se resuelvan de buena manera, sin quebrar los vínculos entre personas que se quieren.

Las familias también tienen semejanzas porque cada una de ellas debe cumplir las mismas funciones para satisfacer las necesidades de sus integrantes, que son:

Necesidades básicas: dar abrigo, alimento, atención en caso de enfermedad.

Necesidades emocionales: sentirse querido e importante para otras personas.

Necesidad de protección: sentirse en la familia en un lugar seguro donde se recibe buen trato y donde se puede proteger de amenazas externas.

Necesidad de pertenencia e individualidad: sentirse parte de un grupo es muy importante para toda persona, y el grupo base es la familia. Junto con eso, dentro de la familia cada uno tiene la necesidad de desarrollarse como una persona diferente de las otras: tener las propias ideas, los propios gustos, es decir, tener su propia individualidad.

Formación cultural y valórica: implica la enseñanza que se entrega en la familia acerca de lo bueno y lo malo, lo correcto y lo incorrecto, los valores, etc., todo lo cual es necesario para la convivencia en la familia y con el resto de la sociedad.

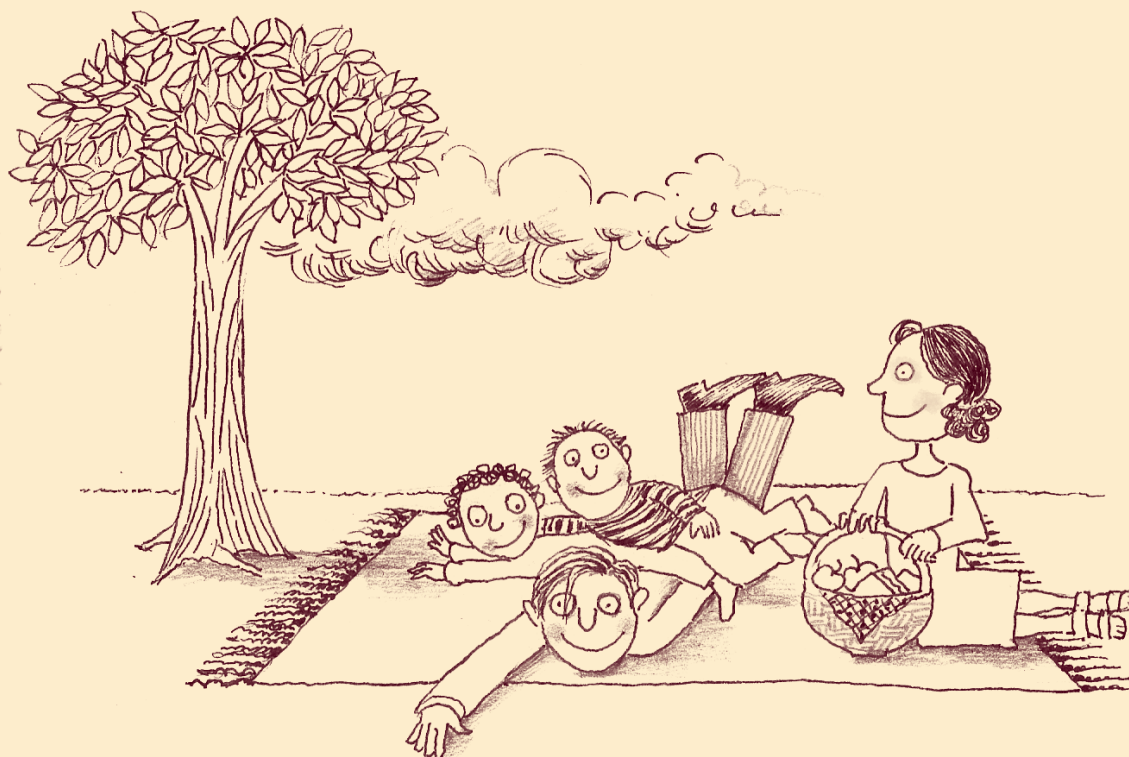
Las personas adultas de la familia son las encargadas de velar por la satisfacción de estas necesidades. Cuando por diversos motivos ellas no pueden satisfacer alguna de estas necesidades, su responsabilidad entonces es pedir la ayuda necesaria para que otras personas brinden ese apoyo, ya sea entre familiares, vecinos o instituciones del Estado.



Los niños y niñas aunque poco a poco pueden colaborar en cumplir algunas de esas funciones, nunca deben suplir en su rol a las personas adultas a cargo.

Aunque suene obvio decir que cada niño tiene derecho a tener una familia, este derecho no se cumple para todos. En primer lugar, muchos niños y niñas en Chile, y en el mundo, no viven en una familia sino en instituciones, ya sea por abandono o por situaciones judiciales. Segundo, porque vivir en familia implica sentirse cuidado/a y querido/a en ella y gran cantidad de niños y niñas viven situaciones de violencia y maltrato, convirtiéndose su hogar en un lugar de temor y no de cuidado.

Es por esto que muchas instituciones están trabajando para que se cumplan efectivamente los principios establecidos en la Convención sobre los Derechos del Niño. Sin embargo, además de las instituciones, cada uno puede aportar su granito de arena haciendo de la propia familia un lugar de encuentro y cariño.

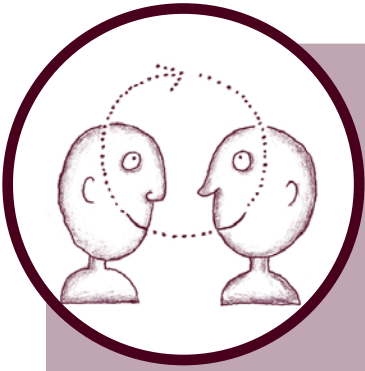




Para reflexionar

- Haga el ejercicio de escribir o pensar en las familias que usted conoce, las del barrio, las de amigos, etc. Piense en qué personas las componen. O piense en la suya propia, ¿a quiénes incluiría usted en su familia?
- Entre las familias que usted tuvo en mente, ¿cuáles cree usted que satisfacen mejor las necesidades de los niños y niñas que hay en ellas?, ¿por qué?
- En su familia, ¿hay alguna necesidad emocional, de protección u otra en que haya que poner más empeño para satisfacerla?





Comparto mis reflexiones con....

Converse lo aprendido con algún otro adulto de su familia o con algún vecino/a que usted crea que no siente que tiene una familia. Hágale saber que lo importante es la relación y el cumplimiento de las funciones ya descritas más que quiénes componen la familia.

Le sugerimos preguntarle a su hijo o hija, nieta o nieto, quiénes son para él o ella “la familia”, tal vez se va a sorprender. Pídale que le haga un dibujo de los integrantes de la familia.

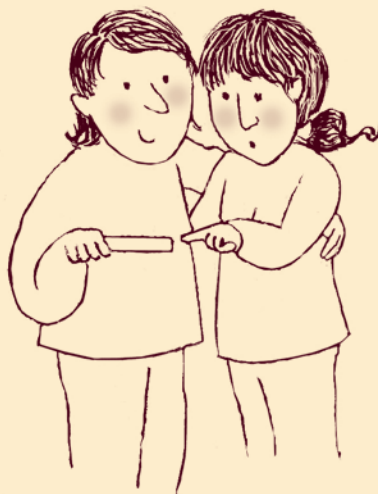


- Me enseñes a conocer a mi familia. Quiero entender por qué algunos de mis amigos no viven con su papá o por qué la abuela de mi otro amigo es quien lo cuida. Quiero saber si esas familias son mejores o peores que la nuestra.
- Me ayudes a sentir que en nuestra casa estoy protegido de las cosas malas que puedan pasar, que tú me cuidas y me quieres.
- Si te enojas, no me pegues. Cuando me pegas, después me das susto y no me dan ganas de contarte mis cosas o de pedirte que me cuides cuando tengo miedo. ¡Yo necesito que tú seas mi refugio!

Como niño o niña necesito de ti que...



El día que me convertí en padre o madre



La experiencia de convertirse en padre y madre es única y especial para cada persona que la vive. Es un momento que nunca se olvida y que marca un cambio radical en la vida.

La llegada de un hijo o hija trae diferentes emociones y sentimientos, a veces contradictorios: alegría, miedo, incertidumbre y muchos otros. La emoción que predomine en ese momento tiene mucho que ver con las circunstancias que rodean el nacimiento. Es diferente estar sola o solo a tener una relación de pareja con amor y respeto. Es distinto si se tiene un embarazo -y no lo esperabas- a los 14 o 15 años a cuando es un embarazo planificado y ya eres algo mayor. Es diferente si tienes un trabajo estable y ciertos ingresos, a si tienes necesidades económicas importantes o si te ves enfrentado a la decisión de seguir estudiando o tener que ponerte a trabajar. Y, también es distinto si en el momento del parto recibes un buen trato por parte del personal de salud, sintiéndose ambos acogidos y respetados, a que sientas lo contrario.



Al mirar para atrás, es bueno tomar conciencia de cuáles eran esos sentimientos y emociones que rodearon el nacimiento de un hijo o hija y entender mejor por qué se vivió de una u otra manera. Pero lo más importante es entender que ese niño o niña no es responsable de las dificultades que pudieran haber implicado su llegada, y por

lo mismo no se debe poner en él o ella las posibles rabias y frustraciones, porque no eligió venir al mundo.

Cuando un niño o niña nace, lo que necesita de su madre y padre, o de las personas adultas, es que le cuidan, le den mucho amor, cariño, abrigo, alimento y estimulación para desarrollarse bien.

Al llegar un hijo o hija en el contexto de una relación de pareja, suele ocurrir que toda la energía y la atención se centran en la criatura. Sin embargo, al poco andar es necesario que ambos vuelvan a mirarse, que se preocupen de volver a ser pareja, que se den tiempos para estar solos y conversar o salir, aunque sea a dar la vuelta a la manzana. Para lograr esto, un factor importante es la creación de rutinas y hábitos claros para la guagua, es decir, que coma y se acueste siempre a la misma hora, de manera que al menos en la noche la madre y el padre puedan tener tiempo para ellos solos.

Muchas parejas creen que para que sus hijos e hijas estén bien necesitan de toda su energía, pero la verdad es que para que una guagua esté bien necesita madres y padres contentas/os. Por eso es necesario darse tiempo en pareja y tiempo solos.

La maternidad o paternidad puede ser biológica o adoptiva. Las emociones que se viven en ambos casos son semejantes, así como las experiencias de la crianza que vendrán después. En el caso de la maternidad o paternidad por adopción, aún muchas familias la viven como algo oculto, lo que las puede llevar a aislarse. Es importante que las familias que han realizado esta opción busquen espacios de apoyo y orientación en las mismas instituciones donde han hecho el proceso, para que los guíen respecto de cómo contar a su hijo o hija su condición de adopción, qué y cuánto decir en la escuela, etc.



Ya sea maternidad/paternidad biológica o adoptiva, otro desafío que enfrenta una familia con la llegada de un hijo o hija es cómo compatibilizar el trabajo con las responsabilidades de la casa, quién se va a hacer cargo del hijo o hija, si ambos trabajan fuera de la casa, la decisión de utilizar o no una sala cuna, etc. El niño o niña necesita pasar tiempo de calidad con el papá y con la mamá. Ambos padres tienen el desafío de estar cerca y presentes si quieren construir una relación sana y rica con sus hijos e hijas.

Al inicio, la mayor parte del tiempo de cuidado recae sobre la madre porque, entre otras cosas, los primeros meses de vida debe amantarlo/la; la lactancia materna además de entregar el mejor alimento para el crecimiento de un niño o niña, también entrega el mejor alimento para su desarrollo psicológico y aprendizaje futuro,



Para reflexionar

- ¿Qué recuerdos tiene de cuando supo que iba a ser padre o madre por primera vez?, ¿qué emociones relaciona con ese momento? (alegría, pena, miedo, rabia, etcétera)
- ¿Cómo fueron esos meses de embarazo? ¿Qué recuerda del parto? Y si fue por adopción, ¿cómo fueron esos meses de espera?
- ¿Cómo eligió o eligieron el nombre de su hijo o hija?
- ¿Cómo cambió su vida al nacer su hijo o hija? ¿Qué cosas que hizo en ese momento hoy no haría de nuevo?
- ¿Qué significa para usted ser mamá o papá de.....?



Comparto mis reflexiones con...

Es bueno poder tener a alguien con quien compartir los recuerdos y sentimientos que surgen después de reflexionar sobre momentos importantes de la vida.

Le sugerimos buscar a alguien que le dé confianza, que sepa escuchar y guardar para sí lo que escucha. Puede ser la pareja u otra persona.

Escríbale una carta a su hijo o hija o busque una foto de cuando era guagua y péguela en su lugar de trabajo o dormitorio, para acordarse de ese momento.

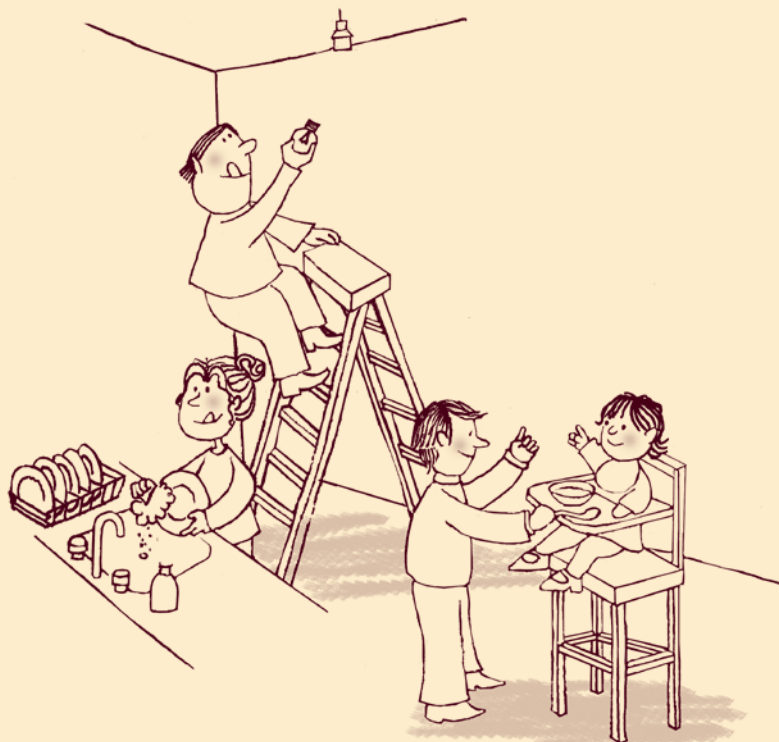


- Me cuentes sobre el día que yo nací.
- Me cuentes en qué lugar nací, quiénes me fueron a ver, qué me regalaron, qué fue lo que más te gustó de mí cuando me viste. También quisiera saber cómo te sentiste. Cuéntame de ese día y de cuando me esperabas.

Como niño o niña necesito de ti que...



Compartiendo responsabilidades en la crianza



Existen muchas definiciones acerca de qué es ser un buen papá o una buena mamá, sin que haya pleno acuerdo sobre ellas. En lo que casi todos coinciden es que ser mamá o papá en la actualidad es diferente de lo que era hace 20 años atrás o más.

Hoy en día muchas más mujeres trabajan fuera de sus casas, mientras que antes era esperable que ellas estuvieran dedicadas por completo a la crianza de sus hijos e hijas y a las tareas domésticas. Los hombres, por su parte, siguen siendo los principales proveedores económicos de las familias, pero muchos han descubierto, a veces por la distancia que hubo con sus propios padres, que ellos quieren vivir la paternidad de otra manera.

¿Por qué era tan diferente antes la manera de asumir la crianza?

La explicación tiene que ver con lo que llamamos el “género”. Género se refiere a las tareas, conductas o actitudes que una sociedad cree que debe tener un hombre y las que debe tener una mujer.



Cuando hablamos de “sexo”, en cambio, nos referimos más bien a las características biológicas que hacen que una persona sea mujer u hombre. Así, a diferencia de las características biológicas, el género es una definición variable y menos visible. Cada sociedad, en cada época, acepta o rechaza ciertas conductas que pueden tener o realizar hombres o mujeres, por lo tanto, la definición de los roles de género son diferentes en cada sociedad y en cada época.

Por muchos años los hombres han sido los que han ocupado los principales cargos de poder en la sociedad y, por lo mismo, han sido los que han definido lo que ellos y las mujeres deben y no deben hacer, sin que las mujeres hayan tenido opinión. Esto ha significado que por largo tiempo las mujeres tuvieron menos derechos que los hombres y menos posibilidades de elegir su espacio en la sociedad.

Mientras a la mujer se le asignaban los roles relacionados con el mundo de los afectos, el hogar, la reproducción y la crianza, se le limitaba su participación en el mundo público. Al hombre, en cambio, se le hacía responsable de la producción y manutención del hogar, el mundo público y la creación, restringiéndoles sus roles en el espacio de los afectos.

Hoy en día los roles de género se han flexibilizado, lo que le ha dado más libertad a hombres y mujeres.





Sin embargo, no ha sido fácil pasar de una forma de actuar a otra. Muchas mujeres tienen que salir a trabajar fuera de la casa y seguir cumpliendo sus roles al interior de ella, con lo cual viven muy recargadas. Muchos hombres quieren ser padres más cercanos pero los horarios de trabajo o las bromas de sus compañeros de trabajo no siempre les permiten estar más presentes en la crianza.

La figura del papá

Como hasta ahora casi todos los talleres y libros acerca del cuidado y la educación de los hijos e hijas estaban dirigidos a las mujeres, hoy nos detendremos en la figura del papá. Además de los cambios en la sociedad, el conocimiento científico ha ayudado a comprender la importancia que tiene el padre en el cuidado y la crianza, y lo que él representa para cada niño o niña.

Algunos aspectos importantes que hoy debemos considerar son los siguientes:

- La figura del padre es muy importante en el desarrollo de niños y niñas. Un niño que se sabe querido y apoyado por sus dos padres crece más seguro y confiado. Se ha visto que los padres tienden a estimular más que las madres la motricidad gruesa, la autonomía y la sociabilidad en los niños y niñas. El padre es para el niño varón una figura de identificación, y para la niña es una figura de diferenciación, lo que es importante en la etapa de reconocimiento del propio sexo que vive cada niño.
- La tarea de crianza durante el primer año de vida del hijo o hija se hace más llevadera si existe una relación de cariño y responsabilidad compartida en la pareja. Frente al cansancio o las dificultades, la participación igualitaria de ambos miembros de la pareja alivia la tarea.
- Cuando un padre no vive con su hijo o hija, también puede tener una relación cercana con él o ella, pero debe hacer un esfuerzo mayor por crear y mantener ese vínculo.

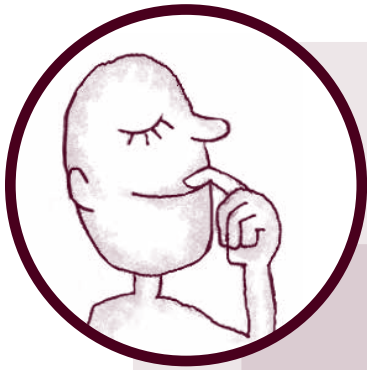
- Si es su caso, visítelo/a con frecuencia, llámelo/a todos los días y hable directamente con él o ella , especialmente a partir de los dos años de edad.
- Una mujer sola a cargo de la crianza y la mantención de sus hijos tiene más posibilidad de sufrir estrés, lo que le hace más difícil ser una mamá cariñosa y atenta a las necesidades de sus hijos e hijas. El estrés es una muestra de cansancio prolongado en el tiempo y se manifiesta por una mayor irritabilidad (enojarse a cada rato o por cualquier cosa), mal dormir, cansancio físico, desgano, entre otros efectos.
- Haga valer su derecho a ser un padre presente, en su espacio laboral.

¿Sabía que si está contratado tiene derecho a post natal, tanto cuando nace un hijo o hija como si adopta?

¿Sabía usted que si su hijo o hija tiene menos de un año y se enferma, usted o la mamá pueden pedir licencia para cuidarle?

- Hable con sus compañeros de trabajo para saber cómo viven este tema ellos. Organícense para pedir que se cumplan sus derechos.





Para reflexionar

Para los papás

- ¿Qué tiempo de la semana le dedica a su hija o a su hijo?
- ¿Qué recuerdo quisiera que tuvieran de usted sus hijos e hijas cuando usted ya no esté? ¿Qué está haciendo hoy para concretar este sueño?
- ¿Cree que hay tareas de la casa o de la crianza que no pueda asumir por ser hombre?
- Si tuviera que hacer un pequeño cambio en su vida para ser más parecido al padre que hubiera querido tener, ¿qué podría hacer? (recuerde: un pequeño cambio, que sea realizable)



Para las mamás

- ¿Cree que hay tareas de la casa o la crianza que un hombre no puede hacer sólo por ser hombre?, ¿cuáles y por qué?
- ¿Qué aspectos de la crianza de los hijos o hijas se la atribuye sólo a las mujeres?, ¿por qué?
- ¿Qué otro aporte (que no se haya dicho) hacen los padres a la crianza de los hijos e hijas?



Comparto mis reflexiones con....

Actividades del papá con hijas o hijos

Muchos papás se preguntan qué pueden hacer con sus hijos o hijas para lograr que se sientan queridos y tener una buena relación con ellos.

Durante la primera etapa de la vida gran parte de la relación con los hijos está centrada en los cuidados, por lo mismo, es necesario que

como papá se haga cargo de algunas de esas tareas: mudar, sacarle los chanchitos después que amamanta, mecerlo para que se duerma.

Se ha visto que las guaguas se calman con el tono de voz masculina. Esto ocurre especialmente cuando el papá les ha hablado durante los últimos meses de gestación. Por ello, hablarle suave a su guagua y acurrucarla le hace muy bien.

Propóngase pasar un rato dedicado sólo a su hijo o hija. Media hora de juego puede ser suficiente si la atención es sólo para él o ella.

A medida que su hijo o hija crezca, busque actividades que para los dos sean entretenidas, puede ser jugar con autitos, regar las plantas, cantar juntos, etcétera.

Léale un cuento a la hora de dormirse. Lo importante es que su hijo o hija sepa que es algo que hace especialmente con usted.

Trate de asistir a alguno de los controles médicos y entérese de cómo va el crecimiento de su hijo o hija. Pregúntele a los especialistas del centro de salud todas las dudas que tenga.

- Papá, si no puedes estar conmigo me gustaría que me llamas por lo menos una vez en el día para contarte cómo estoy, cómo me fue en el jardín. Ojalá nos veamos al menos una vez a la semana porque te echo de menos.
- Me dijeras lo importante que soy para ti y que me dieras muchos abrazos bien apretados, así me siento muy querido y cuidado por ti.
- Cuando estamos juntos me gusta mirar las cosas que haces, las palabras que dices, cómo hablas con la gente. Me encanta cuando jugamos un ratito.



Como niño o niña necesito de ti que...

Desarrollo y derechos de niños y niñas



Cuando hablamos de que niños y niñas tienen derechos, significa que por el solo hecho de nacer, deberían tener garantizados aspectos básicos para su supervivencia y el pleno desarrollo de sus potencialidades, sin importar su sexo, condición social, raza, etnia o religión.

Que niños y niñas tengan derechos **NO** significa que puedan hacer lo que quieran. Muchas veces las personas adultas reclaman contra los derechos de los niños porque confunden los derechos fundamentales con darles lo que quieran. Por el contrario, parte de las necesidades de todos los niños y niñas es contar con un padre o madre que les ponga límites, que les enseñe lo que deben o no hacer, lo que es bueno o no para sí mismos y los demás, etc.

En este sentido, todo niño y niña tiene derecho a tener una persona adulta cercana que le quiera, guíe y ponga límites **sin violencia**.

El desarrollo físico y emocional de toda persona a lo largo de la vida depende en alguna medida de las características que trae al nacer y también de la estimulación y las experiencias que reciba en el ambiente que lo rodea.

Lo que el niño o niña trae al nacer es lo que podríamos llamar potencial, es decir, lo que “puede llegar a ser”. Para que ese potencial se manifieste, el ambiente debe ser adecuado a las necesidades de los niños y niñas. Por eso es importante saber qué necesitan los niños y las niñas de las personas adultas que les rodean a fin de poder desarrollar plenamente sus capacidades.

¿Cuáles son las condiciones favorables para un buen desarrollo de niños y niñas?

Seguridad física

Dentro de este aspecto se incluyen todos aquellos vinculados a sus necesidades físicas, es decir: alimentación adecuada para la edad y balanceada en nutrientes, un techo y calor suficientes según las necesidades de su edad, condiciones higiénicas aptas y un espacio físico sin riesgos.

Cariño y afecto

Como bien dice el dicho: “no sólo de pan vive el hombre”. Más aún, se ha visto que niñas y niños necesitan casi tanto el cariño como el alimento para sobrevivir. Cuando un niño o niña no se siente querido puede desarrollar una depresión, incluso en los primeros meses de vida; así de dramática es la necesidad de toda persona de sentirse querida, cuidada y protegida por otro. Esta necesidad es tan fundamental en los primeros años de la vida de los seres humanos, que la huella emocional que deja les acompañará por muchos años, en lo que conocemos como la autoestima y la confianza en sí mismos.



Una niña o niño que se siente querido y aceptado por las personas adultas que le rodean, desarrolla más confianza en sí mismo y una mejor autoestima. Por el contrario, una niña o niño que no recibe cariño, al que no le satisfacen sus necesidades básicas o que es descalificado, crece con la sensación de no ser importante, de no ser valioso; es decir, desarrolla una autoestima baja o negativa y, esto mismo, lo hace tener poca confianza en sí mismo.

Si bien la autoestima se puede trabajar para mejorarla, cuesta mucho más cambiarla cuando la persona es adulta que cuando se instala en los primeros años de su vida.

No basta sentir afecto por los hijos e hijas, lo esencial es demostrárselo y que ellos y ellas lo sientan.

Experiencias de aprendizaje

Muchas veces pensamos que aprender es ir al colegio, saber leer y escribir o entender matemática. Pero éstos son sólo una parte de los aprendizajes que cada persona tiene en la vida.

Todo niño aprende desde que nace a través de los estímulos que recibe de las personas que le rodean. Aprende a asociar olores con sensaciones físicas, por ejemplo, el olor a leche de la mamá con la sensación de confort y relajación. Aprende las voces y luego las caras de las personas conocidas y, más adelante, la diferencia de las voces o caras desconocidas.

Durante los primeros años de vida, y en especial en los primeros tres meses, es cuando más se desarrolla el cerebro infantil, y la mejor manera que tienen los adultos de ayudar en este proceso es dándole al niño o niña una buena estimulación.

Una **buena estimulación** implica: hablarle, cantarle, ponerle música agradable, sacarle a pasear para que vea el movimiento de los árboles, mostrarle objetos de colores diferentes o móviles que puedan entretenerle sólo con observarlos. Es importante evitar que el niño o niña de esta edad esté expuesto al televisor.



Experiencias sociales

A medida que los niños y niñas crecen, también es necesario para su buen desarrollo que conozcan a otras personas, su entorno más cercano, su cuadra, su barrio, la plaza, etc. Estas experiencias, que van ampliando su mundo, le estimularán a conocer más y a explorar.

Es fundamental que vivan estas nuevas experiencias con la compañía cercana de una persona adulta que esté a su cargo. Aunque al aprender a caminar los niños parecen querer largarse solos al mundo, siempre, en algún momento, vuelven la vista atrás para saber si esa persona en quien confían les está cuidando. Esa sensación de seguridad es la que les permite seguir andando y aprendiendo.



En esta etapa muchos niños y niñas inician su participación en sala cunas y jardines infantiles. Este es un espacio privilegiado para aprender a relacionarse con otros de la misma edad y para adquirir nuevos aprendizajes en un contexto de estimulación adecuado.

La importancia del juego

El juego es la forma de expresión natural de niños y niñas. A través del juego no sólo se divierten sino que también aprenden y desarrollan habilidades motoras, afectivas, intelectuales, sociales, etc. Es por esto

que es muy importante que tengan tiempo de juego libre, en un espacio seguro y adecuado, para que puedan explorar sin correr riesgos.

Para jugar, niños y niñas NO necesitan objetos sofisticados o aparatos electrónicos. Por el contrario, se entretienen con cosas simples, de uso cotidiano en la casa, como una cuchara de palo, ollas, cajas de cartón o plásticas.

Por ejemplo, para un niño o niña de alrededor de un año, usted puede juntar tapas de botellas o tapas de frascos medianos. Luego en una caja de cartón vacía puede hacer un agujero por donde entren las tapas y así se puede entretener haciendo calzar las tapas por el agujero y luego vaciando la caja.

Es importante no hacer diferencias entre “juguetes para niñas” y “juguetes para niños”, porque con eso limitamos la igualdad de oportunidades en los aprendizajes tanto de ellas como de ellos.



Para reflexionar

La invitación esta vez es a detenerse un momento y pensar en uno/a de sus hijos o hijas.

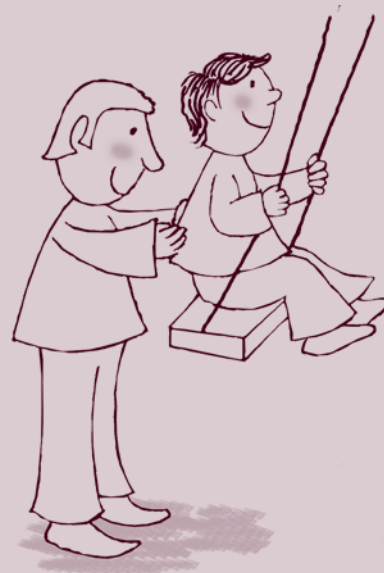
¿Cómo es ese niño o niña? ¿Qué edad tiene? ¿Cómo cree que va su desarrollo? ¿Cómo es su rutina en el día? ¿Hay algo que le preocupa de él o ella?

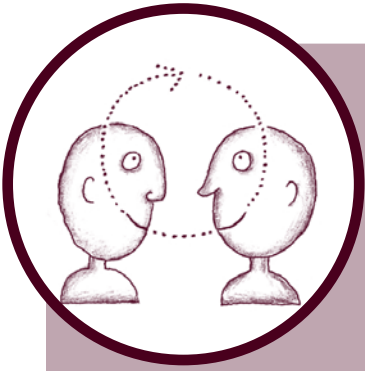
Ahora revise cada una de las necesidades descritas antes y piense en qué medida cree usted que está siendo satisfecha esa necesidad en su hijo o hija (muy bien, bien, regular o insuficiente).

1. Seguridad física _____
2. Cariño y afecto _____
3. Experiencias de aprendizaje _____
4. Experiencias sociales _____

Si alguna de estas necesidades está en REGULAR o INSUFICIENTE, piense qué cambios podría hacer para satisfacer mejor esa necesidad del niño o niña.

Ojo que las necesidades no tienen por qué ser satisfechas por una sola persona, por lo tanto, no piense sólo en lo que usted le da, sino también lo que recibe de los otros miembros de la familia o en el jardín infantil.





Comparto mis reflexiones con....

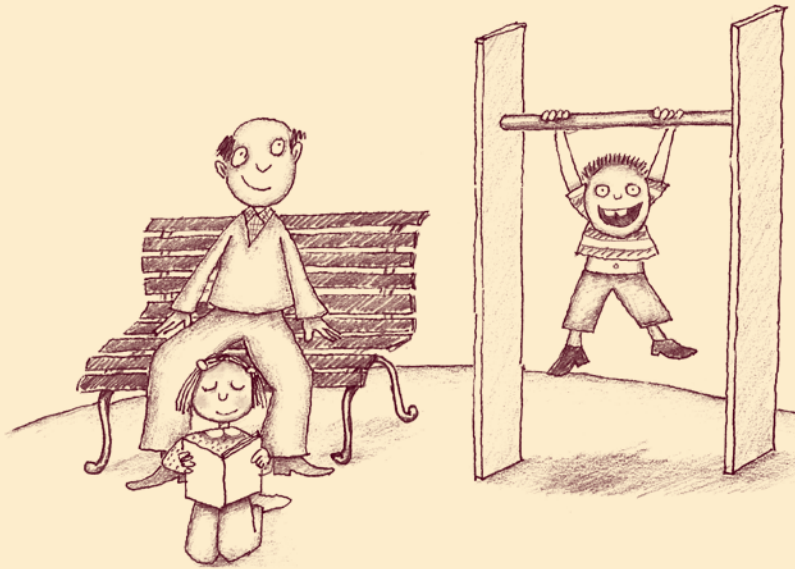
Junto con saber si hay algunas de las necesidades de los niños o niñas que no esté satisfecha, también es importante que piense si hay otras personas que le pueden ayudar en esto. Para eso puede ser bueno conversar con las tías del jardín o sala cuna o con la enfermera en el control sano. Ellas como profesionales le pueden dar su visión del niño o niña y recomendaciones para mejorar en lo que usted considere necesario.

- Me cuides y me hagas sentir siempre seguro.
- Me digas cuánto me quieres y lo importante que soy para ti.
- Me dejes jugar, explorar, me entusiasmes a aprender muchas cosas y a tener amigos y amigas.
- Y también que me digas qué está bien y qué está mal para que yo pueda respetar a otros y los otros me quieran y me respeten.

Como niño o niña necesito de ti que...



Cada hijo, un nuevo desafío



Así como todos los niños y niñas tienen necesidades básicas que satisfacer que son iguales para todos (comer sano, dormir, jugar, aprender, entre otras) también hay aspectos de cada niño o niña que son únicos y particulares. Sin duda este es uno de los grandes desafíos de la paternidad: saber qué necesita cada uno de los hijos e hijas, según sus propias características.

Muchas veces se piensa que para ser justos con los hijos e hijas se les debe tratar de la misma manera a todos o darles a todos por igual. Pero, el solo hecho de que cada hijo e hija tenga una edad diferente es una señal de que los límites, las exigencias o las tareas para cada uno no pueden ser las mismas.

Aparte de la edad, hay otros aspectos que van marcando diferencias entre los niños. Uno de ellos es el emocional o lo que a veces se llama carácter. Hay niños o niñas que desde siempre son tranquilos, con los cuales resulta fácil saber qué necesitan cuando lloran, y se calman rápido. Hay otros que son más impredecibles, que cuesta calmarlos, que tienen el sueño más liviano, etc. Hay niñas y niños que son cuidadosos de sí mismos, que se arriesgan poco; otros que no saben lo que es el peligro y viven en riesgo permanente; en este último caso, por ejemplo, es claro que si se tiene un hijo que es cuidadoso o "aterrizado", se le puede dar más espacios para explorar por su cuenta; por el contrario, si es una hija más arriesgada o despistada es necesario ser más protectores o que se le pongan más límites a sus conductas.

Identidad sexual y género

El sexo es otro aspecto que va marcando diferencias que se relacionan tanto con la identidad sexual como el género. Los niños a partir del año y medio empiezan a mostrar intereses y juegos que socialmente corresponden a uno u otro sexo. Por ejemplo, desde muy pequeños a los niños se les regala autos o pelotas y a las niñas muñecas. Así, antes de los tres años los niños rechazan juguetes que consideran del otro sexo.



La familia y la sociedad entregan modelos de socialización diferentes para niños y niñas, los que se traducen posteriormente en roles de género difíciles de modificar y que mantienen las situaciones de privilegio y dominación de los varones en nuestras sociedades. Ejemplos de ello son que en nuestras culturas:

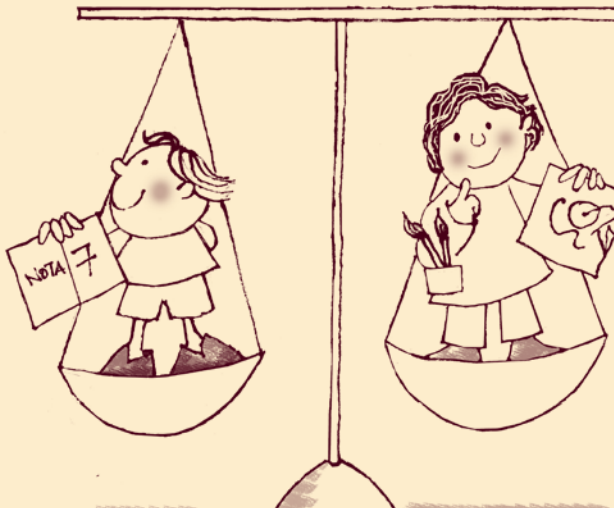
Se percibe al hombre más fuerte y a la mujer más vulnerable.

Se impulsa más a los niños que a las niñas para que se abran, exploren la realidad, sean independientes.

Se les regala a los niños juguetes relacionados con el mundo del trabajo y a las niñas con el hogar (tacitas, platos, planchas, vestidos para muñecas).

Se espera y se le exige mayor éxito profesional al hombre, mientras que a la mujer se le educa más acorde con la maternidad.

Hay una educación diferencial que permanece en nuestra cultura, especialmente dentro del ámbito familiar. Esa educación restringe muchas veces el desarrollo de las niñas, su capacidad exploratoria, su autonomía, su interés diverso y, a pesar de los cambios en la situación de la mujer, seguimos reforzando los roles estereotipados para hombres y mujeres. Es necesario tener conciencia de esto para revertir esta situación y darles las mismas posibilidades de desarrollo a niños y niñas.



Cuando las niñas y niños son pequeños, en general, el trato es más o menos parecido con todos. El desafío de mirar estas diferencias se va presentando a medida que los hijos e hijas van creciendo y desplegando sus diferencias individuales en su carácter, en sus habilidades, en sus opiniones, gustos, etc.

Un error en el que muchos padres y madres caen es en la comparación: “mira a tu hermana que es más

ordenada”, “mira a tu hermano cómo se esfuerza más en el estudio”, etc. Las comparaciones son muy dañinas para los niños y las niñas porque los hacen sentirse descalificados. Además, perjudican las relaciones entre hermanos o hermanas porque refuerzan la competencia más que la solidaridad.

Niños y niñas con necesidades especiales

Para algunos padres y madres las diferencias se hacen más evidentes cuando existe una limitación física o intelectual en alguno de sus hijos o hijas.

Los niños y niñas con necesidades especiales son un desafío mayor aún para cada padre o madre. Aquellos que ya tienen hijos y han desarrollado una cierta manera de ser padres y madres, se ven ante la necesidad de hacer cambios importantes para la crianza de este nuevo hijo/a.

Frente a un hijo o hija que nace con alguna limitación física o intelectual, o que queda con una limitación producto de algún accidente, los padres y madres tienden a sentir muchas emociones, a veces difíciles de vivir y aceptar.

Para algunos padres este proceso de aceptación es más rápido, a otros les cuesta más, mientras que otros tienden a negarlo, es decir, a tratarlo como si nada especial ocurriese.

Es esperable que haya miedo al no saber cómo enfrentar la situación; que haya rabia y sensación de injusticia (“¿por qué a mí?”); también que haya sentimientos

de culpa y se piense que a lo mejor se hizo algo inadecuado durante el embarazo o se descuidó al niño o niña, si la limitación es secuela de un accidente. Todas estas emociones son normales; lo importante es saberlas manejar para poder centrarse en algo fundamental: las necesidades de ese niño o niña.

Se ha visto que para los padres y madres que viven esta experiencia, la ayuda de otras personas es fundamental. En primer lugar, es muy importante el apoyo entre el padre y la madre: que puedan hablar de sus penas, temores e incertidumbres frente a lo que viene y cómo pueden apoyarse mutuamente. Muchas parejas tienen quiebres producto de estas experiencias porque cada uno vive su pena aislado y se corta la comunicación entre ellos, situación que dificulta más el desarrollo del hijo o hija con alguna necesidad especial.

Con frecuencia la atención de un hijo o hija con alguna limitación física o intelectual recae en la madre, quien en muchas ocasiones debe dejar de trabajar para dedicarse a su cuidado, limitando sus ingresos económicos cuando más lo necesita.

El apoyo de la familia, de vecinos y amistades es clave. Acompañar a papás y mamás que están viviendo la experiencia de un hijo o hija con necesidades especiales les puede ayudar a expresar lo que viven por dentro, a buscar en otras personas apoyo práctico, etc.

También el apoyo de otros papás y mamás que hayan vivido la misma experiencia, así como de especialistas en el tema, son factores importantes para salir adelante y saber mejor cómo dar al hijo o hija lo que necesita.



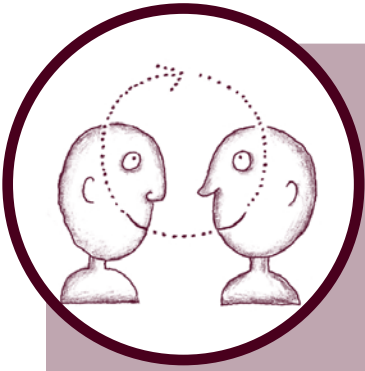


Para reflexionar

- Le sugerimos darse un momento para que se concentre en cada uno de sus hijos e hijas. Deténgase un rato en cada uno. Si puede, haga una lista de sus características, de las cosas que le gustan o no le gustan, de sus amigos/as, de su comida favorita, con qué se entretiene, etcétera.
- ¿Le es fácil o difícil describir a su(s) hijo(as)?
- En su descripción: ¿hay más cualidades que defectos? Cuidado con esto, porque si hay más defectos puede ser que no esté mirando bien los recursos que cada uno de sus hijos e hijas tiene.
- ¿Es más fácil o más difícil describir a uno o una en especial?, ¿por qué cree usted que ocurre eso?
- ¿Con qué dicho se identifica más?: “Ley pareja no es dura” o “A cada cual según su necesidad”, ¿cómo se nota esto en su crianza?
- Si usted tiene un hijo o hija con alguna discapacidad, ¿se ha sentido acompañado/a en este proceso?

A veces la sensación de soledad tiene que ver con que no hemos pedido toda la ayuda que necesitamos y tratamos de cargar solos con todo.

- ¿Cree usted que ha buscado ayuda en diferentes lugares y con diferentes personas? ¿Ha compartido con otras personas lo que ha significado para usted ese hijo o hija especial?
- ¿Qué recursos identifica en su hijo o hija que le van a servir para salir adelante en la vida?



Comparto mis reflexiones con....

Es bueno poder tener a alguien con quien compartir los recuerdos y sentimientos que surgen después de reflexionar sobre momentos importantes de la vida. Le sugerimos buscar a alguien que le dé confianza, que sepa escuchar y guardar para sí lo que escucha.

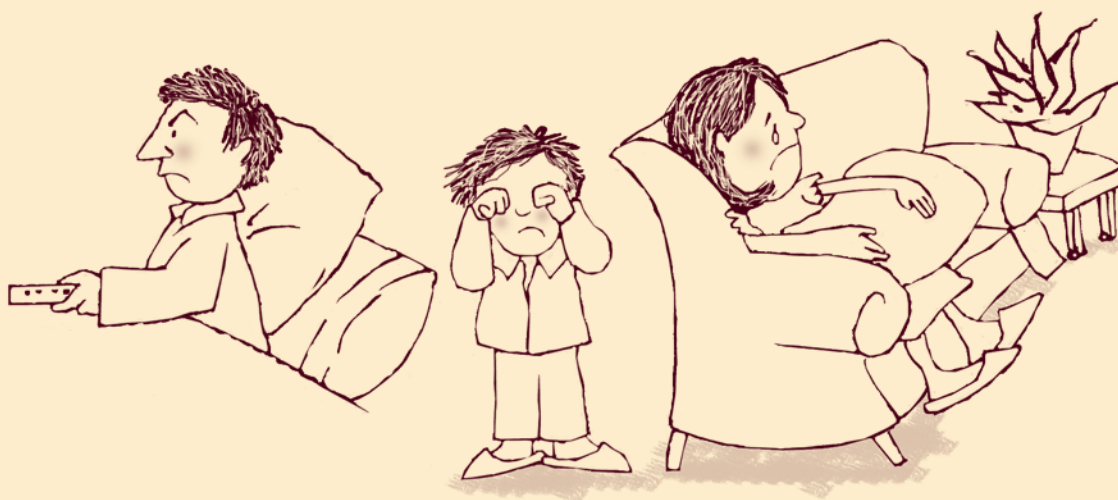
Para los papás con hijos o hijas con “necesidades especiales” es fundamental recurrir a una institución especializada que le entregue información y apoyo, así como encontrar un grupo de padres y madres que estén viviendo lo mismo que usted.

- Te acuerdes que soy un niño especial o diferente de los otros porque me gustan cosas distintas, porque puedo ser más rápido o más lento para aprender, porque me gustan comidas diferentes o me gusta comer menos. Me gustaría que me vieras como alguien especial y único para ti.
- No me compares con mis hermanas o con los hijos de tus amigos o amigas. Yo soy diferente, soy único y especial. Necesito que me digas que me quieres TAL COMO SOY, aunque me cueste más expresarme, aunque me cueste más hacer las cosas, aunque no aprenda tan rápido como otros niños. Me gustaría que te fijaras más en aquellas cosas para lo que soy “bueno o buena”: mis fortalezas, virtudes y capacidades.



Como niño o niña necesito de ti que...

Aprender a resolver nuestros conflictos



La mayoría de las personas frente a la palabra “conflicto” quisiera salir arrancando. Probablemente esto ocurre porque se relaciona el conflicto con la violencia. Sin embargo, el conflicto es parte de nuestra vida cotidiana: siempre que hay dos o más personas en desacuerdo frente a un tema, hay un conflicto. Lo importante es saber enfrentarlo y resolverlo sin usar la violencia.

Por esta misma mala asociación entre conflicto y violencia, algunas personas optan por no enfrentarlos. Se quedan calladas, se “amurran”, dicen que sí cuando quieren decir que no, etc. Finalmente, igual terminan explotando y expresando su enojo de mala manera o descargándose con alguien que no tiene nada que ver con el problema.

Para enfrentar una situación de conflicto, la salida no está en la violencia ni en la pasividad, sino en lograr una solución, en la que se pueda expresar el desacuerdo y se resuelva el problema negociando.

Cuando se trata de conflictos con los hijos o hijas, la negociación sólo es aplicable de manera gradual y desde que tienen cierta edad. Durante la primera etapa de la vida no hay negociación posible: no se le pregunta a una guagua si quiere comer o dormir; las personas adultas toman la decisión por ella, de acuerdo con lo que es considerado mejor o más oportuno.

La negociación es útil, por ejemplo, cuando empiezan las pataletas, es decir, cuando los niños/as tienen alrededor de dos años. Pero lo que nunca hay que olvidar es la palabra GRADUAL. ¿Qué significa esto? Significa que es la persona adulta la que va a definir qué, cómo y cuánto negociar. Hay cosas que NO se negocian con los niños pequeños, por ejemplo: la hora de dormir, los hábitos de higiene, qué tiene que comer, etc.

¿Cómo resolver conflictos con niños/as pequeños/as “por las buenas”?

– Anticipando los cambios

Para un niño o niña pequeño/a es importante que su ambiente sea predecible, es decir, que **sepa antes que algo va a cambiar**. En este sentido, es muy bueno para evitar pataletas anunciarle que algo que está haciendo se va a terminar. Por ejemplo:

- “En cinco minutos más te voy a apagar la tele porque te tienes que ir a bañar”.
- “Te voy a leer un cuento y después de eso te vas a dormir”.
- “En cinco minutos más nos vamos de la plaza porque es hora de almorzar”.

A nadie le gusta que cuando está viendo su programa favorito en la televisión venga alguien y se lo apague, o que si está jugando feliz venga alguien y lo saque de su juego sin avisarle. Lo más natural es que ante una cosa así cualquiera hace una pataleta y, por eso, es mejor informar que algo va a cambiar o se va a terminar. De esta manera se respeta a los niños, aunque siempre es el adulto a cargo quien toma la decisión.



– Dando un espacio de libertad para elegir

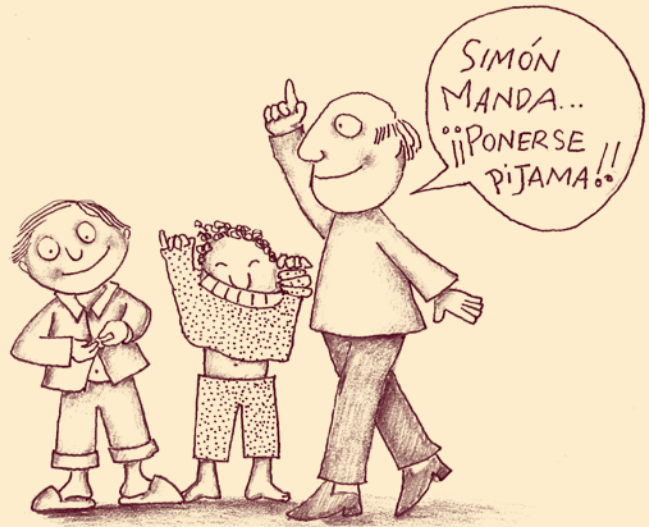
Es bueno que de chicos, niños y niñas empiecen a manejar un rango de libertad, que sea del tamaño de su capacidad para tomar decisiones, es decir, un rango bien delimitado de libertad. ¿Qué significa esto? Significa que frente a una situación de posible conflicto, se le pueda dar a elegir entre dos cosas que no cambien la decisión de la persona adulta. Por ejemplo:

- El niño se va a vestir y no quiere: ¿Quién quieres que te ayude a vestirte: yo o tu hermano? ¿Quieres ponerte el pantalón azul o el rojo? ¿Te quieres poner primero los calcetines o la polera?
- Hay que llevar a la niña a dormir: Ya es hora de acostarse, ¿qué cuento quieres que te lea?, ¿quieres que te lo lea la mamá o el papá?

– El juego, la mejor estrategia

Con los más pequeños de la casa lo mejor es hacer de cada cosa un juego. Por ejemplo:

- Frente a las pataletas, podemos: cambiar de tema, inventar una historia (no de terror), distraerlo con algo entretenido o hacerle cosquillas. Cualquiera de estas alternativas, generalmente, da buenos resultados.
- A la hora de comer, puede ser un cuento lo que lo mantenga entretenido comiendo.
- A la hora de acostarse, puede ser el juego de “Simón manda” lo que le ayude a ponerle pijama.



Aunque papás y mamás no siempre están con el ánimo o la energía para usar el humor, es bueno recordar que cuando se logra un objetivo “por las malas”, es más probable quedar tensos y enrabados y que los hijos también pueden quedar resentidos y dolidos.

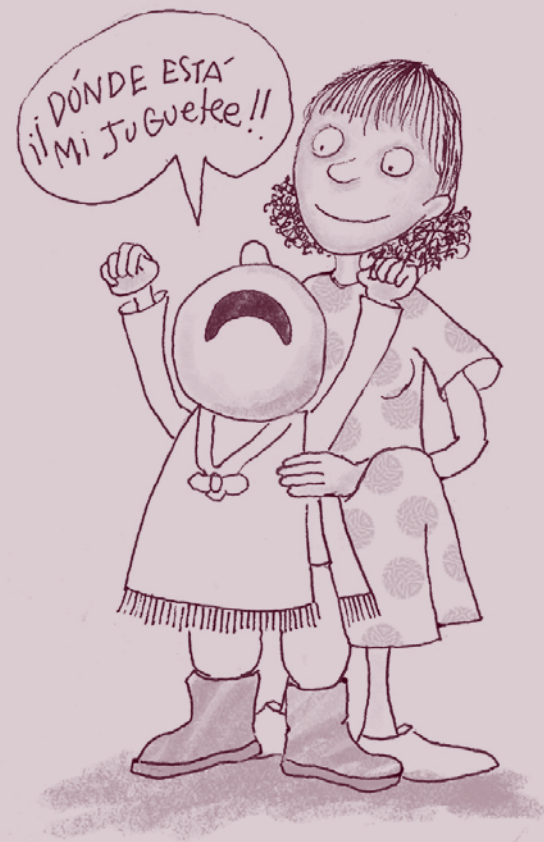


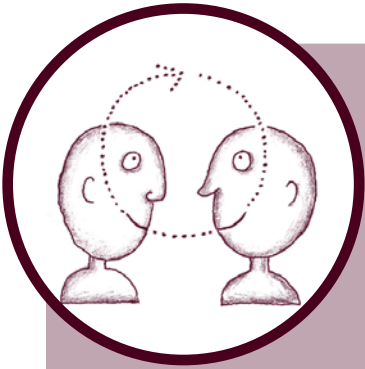
La violencia sólo genera más violencia y el daño que provoca es difícil de olvidar y reparar: las niñas y niños que son tratados con violencia crecen inseguros, con baja autoestima, desconfiados y tristes. Además, aprenden a que las cosas se consiguen por la fuerza, “por las malas”, y por eso no es raro que después les peguen a sus compañeros, hermanas o vecinos.



Para reflexionar

- Antes de tratar de hacer cambios en su estilo para resolver conflictos con sus hijos e hijas, reflexione sobre cómo usted actúa frente a algunas situaciones y responda a estas preguntas:
- ¿Qué hace cuando su hijo o hija le desobedece?, ¿por qué será que reacciona así?
- ¿Cómo enfrenta una pataleta de su hijo/a?, ¿reacciona de forma diferente si la pataleta es en público a si es en la casa?, ¿le da vergüenza lo que vayan pensar de usted como mamá/papá?
- Piense en algún papá o mamá que haya visto resolver un conflicto de una manera que le haya parecido buena. ¿Qué fue lo que le gustó?, ¿qué de eso le gustaría aplicar con su propio hijo o hija?
- Después, trate de usar algo de lo aprendido con su hijo o hija. No se frustre si a la primera no le resulta. Vuelva a intentarlo hasta que encuentre alguna forma “por las buenas” de resolver el problema.





Comparto mis reflexiones con....

Uno no tiene porqué saber hacer todo, ni tampoco es bueno pensar que sólo uno hace las cosas bien. Es bueno escuchar y ver cómo lo hacen otras personas. Por eso, le sugerimos que hable con una vecina, un familiar, un compañero o compañera de trabajo y pregúntele cómo hace cuando su hijo o hija tiene una pataleta; tal vez descubra una nueva manera de resolver los conflictos “por las buenas.”



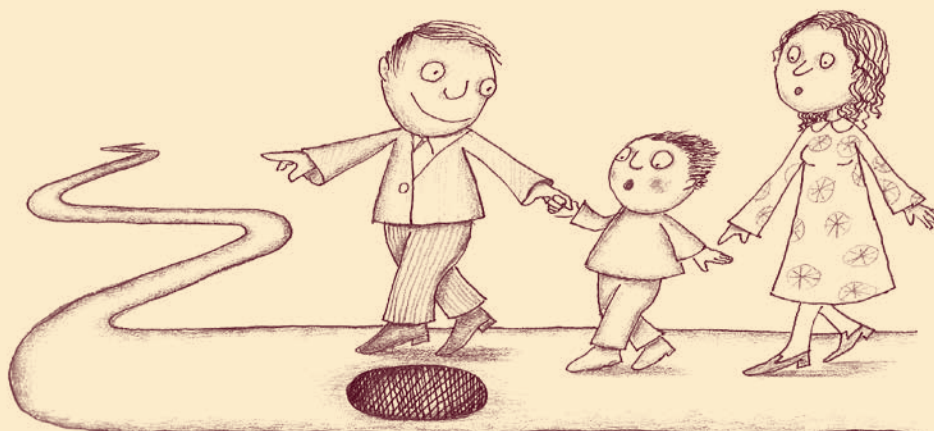
- Si hago pataleta muchas veces es porque estoy cansado o tengo hambre. Las cosas que a ti te gusta hacer, a mí muchas veces me aburren, y como soy todavía muy pequeñito/a, no sé lo que es la “paciencia”. Por eso, si estoy muy enojado/a necesito que me entiendas, que me des un abrazo apretado y me hables de otro tema. Al poco rato se me va a olvidar porque estaba tan enojado/a.

Como hijo necesito de ti que...



Padres: ¿amigos o autoridad?

Sabías que...



Todo niño que nace necesita una persona adulta que le acompañe en el camino de aprender a distinguir lo bueno de lo malo, lo correcto de lo incorrecto, lo que le hace bien de lo que le puede hacer daño.

Entre los animales, el ser humano es el que nace más desvalido y el que demora más tiempo en poder valerse por sí mismo para sobrevivir. Esto implica que sin el cuidado de una persona adulta, un niño o niña no sobrevive.

En ese sentido, una persona a cargo de una niña o niño pequeño no puede desconocer la responsabilidad que tiene en su cuidado y bienestar. Esto implica necesariamente hacerse cargo de sus necesidades, entregándole cuidado, cariño y protección. Eso es lo que hace una persona adulta a cargo de un niño o niña, y es lo que lo diferencia de un hermano o de una amiga que no tiene esa responsabilidad.

Para querer, cuidar y proteger se necesita también de la capacidad de poner límites y esta tarea muchas veces se hace difícil para los padres y madres. Un niño o niña, por naturaleza, va a querer hacer sólo cosas que le produzcan placer inmediato, por lo tanto, son las personas a cargo de su cuidado las que tienen que ir enseñándole a regular su conducta, especialmente a través de la instalación de ciertos hábitos básicos como son los tiempos de sueño, de comida y de higiene.

Nadie se pone contento cuando le dicen que no puede hacer algo que le gusta, por lo tanto, los papás y mamás no pueden esperar que, ante un límite, sus hijos o hijas salten de felicidad o les den las gracias. Más bien, lo esperable es que se enojen, lloren o se tiren al suelo y, como cuesta lidiar con eso, a veces se les termina dando en el gusto en todo.

Es importante hacer una precisión: los niños y niñas menores de seis meses no lloran por maña. Antes se pensaba que había que dejar que la guagua llorara en la cuna hasta que se durmiera; hoy se sabe que eso no es bueno. El llanto es la única forma de expresión que tiene una guagua para manifestar molestia o emociones negativas. Puede tener hambre, frío, dolor de guatita, o bien puede necesitar el olor de la mamá o el papá para calmarse. Es importante reconfortar a una guagua que llora.

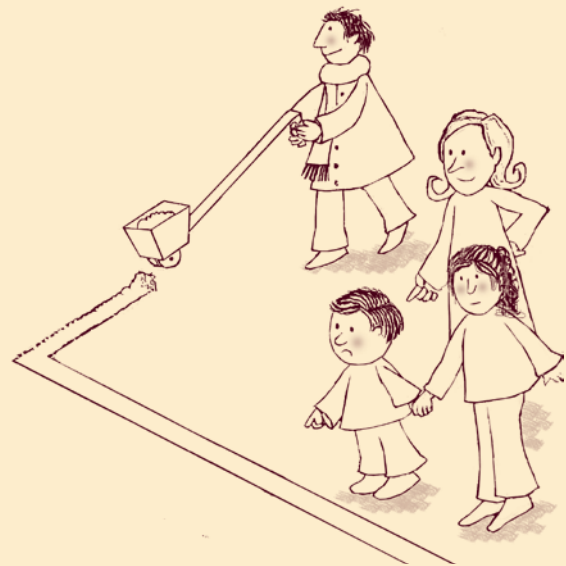
Más adelante pareciera ser que la clave es la **constancia**. Para entender esto hay que hacer una distinción: no es lo mismo límite que castigo. Los límites son el rayado de cancha o las reglas del juego que se le plantean al niño y que éste debiera conocer. En cambio, el castigo es la sanción que se le da a un niño o una niña por traspasar un límite.

Ejemplos de límites son:

- La hora de acostarse;
- La cantidad de tele que puede ver y hasta qué hora;
- No se puede botar la comida al suelo;
- No le puede pegar a los hermanos ni a otras personas, etc.

¿Por qué es importante la **constancia**? Porque cuando el límite siempre es el mismo, los niños y niñas lo aprenden y, entonces, es menos probable que aleguen cuando el límite llega.

Quienes han tenido la oportunidad de acompañar alguna vez a su hijo o hija en la sala de clases del jardín infantil se asombran de ver cómo los niños siguen una



rutina, se ponen delantal, ordenan materiales, se van a lavar los dientes, comen colación cuando corresponde, etcétera, casi sin alegar. Esto que parece milagro, tiene que ver con que los límites son siempre los mismos y los niños y niñas se acostumbran a ellos e incluso los pueden predecir.

En cambio en la casa, muchas veces los límites cambian según si la mamá o papá está más o menos cansado y con más o menos energía para hacerlos cumplir. Esto le pasa a casi todas las familias y es esperable que así sea. Lo importante es tratar de que al menos algunos límites sean siempre iguales o asumir que, si vamos variando, después es difícil restablecer los límites originales, es decir, tenemos que asumir los costos.

Es por eso que la recomendación es no llenar la vida cotidiana de normas y límites, pero sí que los que se pongan, se cumplan. Cada familia, según su experiencia y sus valores, define sus normas y límites, pero también es importante que estén informados acerca de qué hábitos o límites son adecuados para sus hijos e hijas según la edad que tienen. Por ejemplo, aunque la familia vea televisión hasta las doce de la noche, no es bueno que un niño o niña menor de cinco años se acueste tarde y, menos, que vea televisión para adultos. Un niño o niña de esa edad necesita 10 a 12 horas de sueño y las mejores son entre las ocho de la noche y las ocho de la mañana.



¿Qué pasa con los castigos?

Nunca se deben usar el castigo físico ni las descalificaciones verbales, tales como “tonto”, “cochina”, etc. y menos tratarles a garabatos. Los castigos deben ser proporcionales a la falta y a la edad.

Nunca le diga a un niño o niña “no te voy a querer más” ni le haga la “ley del hielo”. Es sabido que este tipo de castigo provoca mucho más daño que beneficio en el mediano y largo plazo.

En general, para que un niño o niña aprenda de una experiencia lo mejor es que tenga que reparar el daño causado. Por ejemplo, si ensucia, que limpie; si golpea, que pida disculpas.

Con los más pequeños, frente a rabietas o pataletas a veces sirve sacarlos de la situación por algunos minutos, llevarlos a otra pieza y decirles, **de la manera más calmada y tranquila posible**, que se van a quedar ahí hasta que se les pase el enojo. **Nunca** los deje encerrados ni a oscuras.

Como adultos debemos entender que las pataletas y el llanto son una forma de expresar una emoción que al niño lo desborda y que no sabe manejar de otro modo. Es por esto que el adulto no puede perder la calma frente a esta situación y si cree que no puede manejarla es mejor pedir ayuda a otro y no recurrir a la violencia.

El acuerdo entre adultos es fundamental. A los pocos años de edad, los niños comienzan a darse cuenta si hay criterios diferentes entre los adultos de la casa y esas diferencias pueden hacerlos tener más pataletas. Es muy importante que las personas adultas estén de acuerdo en los límites que se les van a poner a hijos e hijas y se apoyen mutuamente para cumplirlos. A veces, cuando los niños viven con abuelas o tíos, esto se hace más difícil porque son muchas las personas que quieren imponer su criterio. Lo importante es que, sean quienes sean, respeten el límite acordado.

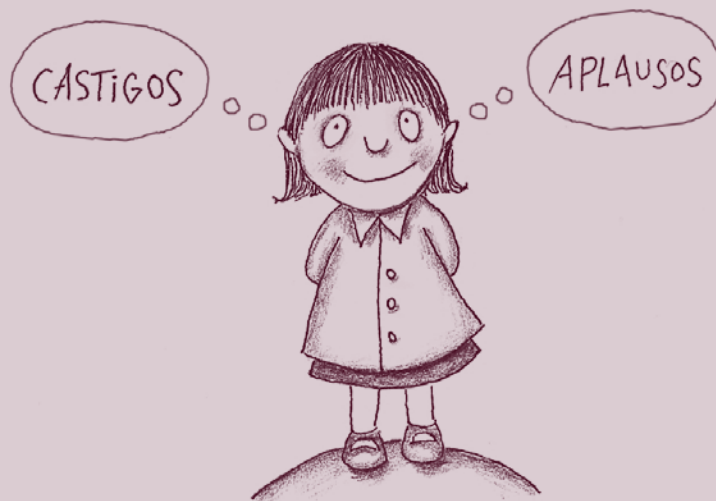
En términos de aprendizaje, niños y niñas aprenden mucho más a través del refuerzo y las felicitaciones por lo que hacen bien, que por los castigos por lo que han hecho mal. Por eso la recomendación es preocuparse más por cuánto se le felicita, y que los castigos sean la excepción y no la regla en su familia.

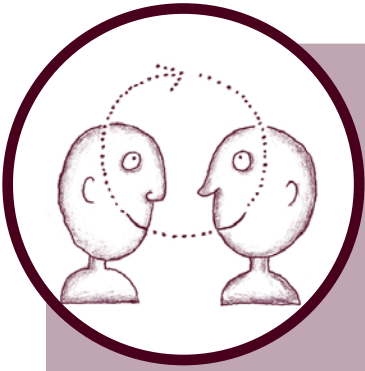




Para reflexionar

- En este tema, lo primero que hay que pensar es cómo lo/a castigaban o felicitaban a usted de chico/a y qué de eso le gustó o le sirvió.
- Es bueno observarse, tratar de tomar conciencia de cómo castiga usted, qué límites son los más importantes de la casa, qué valor hay detrás de esos límites y cuánto usa usted las felicitaciones o el refuerzo con su hijo o hija.
- Hay dos ingredientes fundamentales para una buena y sana disciplina en la casa: el acuerdo y la constancia. Revise cómo andan estos dos ingredientes en su familia y vea cómo podría mejorar un poco en estos ámbitos. No necesita hacer grandes cambios, vaya haciéndolos de a poco porque no es fácil modificar estilos y costumbres, pero se puede.





Comparto mis reflexiones con....

En la disciplina familiar es clave que los esfuerzos por mejorar sean hechos entre todos los integrantes de la familia. Por eso lo invitamos a compartir algunos de sus aprendizajes y propósitos con los demás adultos de la casa.

Ojalá puedan llegar a dos o tres acuerdos en relación a la disciplina de los niños y niñas en la casa, ya que con eso ya tiene gran parte del camino avanzado.

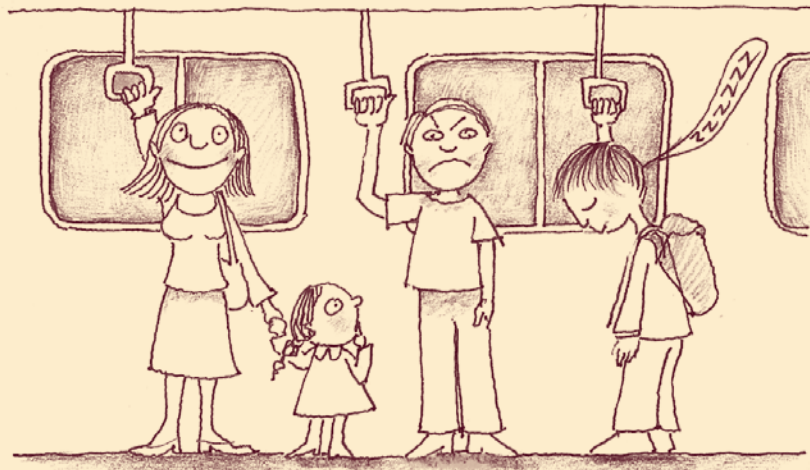
Converse con amigas, amigos o familiares que tengan hijos o hijas de edades parecidas, o con las tías del Jardín, para chequear cómo están sus límites en la casa. Estas conversaciones son orientadoras para darse cuenta si usted está siendo muy estricto/a o muy relajado/a.

- Aunque quiera ver toda la tele del mundo, comerme todos los dulces y las papas fritas, y jugar y jugar hasta caer rendido de sueño...necesito que tú me enseñes y me ayudes a comer sano, a ver menos tele y a dormirme temprano. A veces no voy a querer hacer lo que me dices porque seguro que no va a ser lo que yo quiero hacer, pero necesito que tú, como grande, me guíes y me cuides de esa manera.
- No me pegues. Cuando me pegas me das mucho miedo, pero también me quedo con mucha rabia y me dan ganas de molestarte. Cuando me pegas creo que no me quieres, que preferirías que yo no exista y eso hace que me duela el golpe y el corazón. Y si tú me pegas, no me digas después que no le pegue a mi hermano o a mis compañeros de curso, porque de ti aprendí que si tengo un problema se soluciona con un golpe.



Como niño o niña necesito de ti que...

La Comunicación en la familia



Desde que nacemos estamos comunicándonos con quienes nos rodean.

La comunicación sirve para pedir y agradecer a los demás, para comprometernos, opinar y preguntar, para expresar nuestros sentimientos.

La comunicación se produce cuando alguien recibe un mensaje de otro y responde, y así sucesivamente. En este sentido, en la comunicación somos emisores (los que mandan el mensaje) y también receptores (los que reciben el mensaje), es decir, enviamos y recibimos mensajes todo el tiempo.

Siempre que hay dos o más personas en un mismo lugar hay comunicación, ya que no sólo comunican nuestras palabras sino también nuestro cuerpo con su postura o los gestos de la cara. A la comunicación con palabras, escritas o habladas, se le llama "comunicación verbal", y a los gestos, tono de voz o postura corporal que la acompaña, se le llama "comunicación no verbal". A veces sólo hay comunicación no verbal, por ejemplo, en una micro, en un ascensor o en la plaza las personas no conversan pero por sus caras o en su postura corporal se puede adivinar si están tristes, alegres o enojadas.

Por eso no es correcto decir “no tengo comunicación con mi hijo o hija”, más bien lo que puede ocurrir es que se tiene una mala comunicación.

Muchos de los problemas de comunicación surgen porque no expresamos claramente lo que sentimos o pensamos, porque escuchamos a medias o descalificamos a la persona que nos habla, o porque las condiciones para hablar no son las mejores (hay mucha interferencia de otros, estamos cansados y queremos hablar rapidito, etcétera).

Una “mala comunicación” se produce en general cuando lo verbal y lo no verbal no coinciden. Por ejemplo, cuando se le dice a un hijo o hija que algo no importa, pero se le dice con cara seria o de enojo; si el hijo o hija se saca una buena nota y lo felicita mientras sigue mirando la tele. El que recibe uno de estos mensajes podría preguntarse, ¿será verdad que no le importa lo que hice?, ¿será verdad que se alegra con mi buena nota?

En esta falta de coincidencia entre lo verbal y lo no verbal llega más el mensaje no verbal, al cual se asocian los sentimientos y emociones. Por lo mismo, es clave que en la comunicación lo que se diga vaya acompañado de una actitud y un tono acorde al mensaje que se quiere transmitir.

Como siempre se está en comunicación, la forma de relacionarse con los hijos e hijas influye poderosamente en la construcción de su imagen personal y su autoestima. Niños y niñas necesitan sentirse escuchados con atención; necesitan sentirse acogidos en sus penas, satisfechos en sus necesidades básicas, y contentos y orgullosos de sus logros.

Una buena comunicación implica **saber decir pero también saber escuchar**. Esto último no siempre resulta fácil para los adultos cuando se trata de escuchar a los más chicos de la casa. Suele pasar que como adultos emitimos juicios o descalificaciones sin oír argumentos o interrumpimos al niño o niña antes de que termine de hablar o explicar algo.



Uno de los peores atentados contra la comunicación sana son los juicios y descalificaciones. Basta pensar a quién le cuenta usted sus cosas personales: probablemente se trata de alguien que usted siente que no le juzga o descalifica. Por lo mismo, si quiere sembrar el terreno para tener una buena comunicación con su hijo o hija, saque de su vocabulario frases tales como: “¡qué leso eres!”, “¡siempre tan tontita!”, “la burra de tu amiga”, “¡para variar se te cae todo!”, etcétera.

Cuando un niño o niña recibe estos mensajes, lo que aprende es que es mejor no contarle sus cosas a su mamá o papá, porque se arriesga a ser maltratado.

Para lograr una buena comunicación con los hijos es importante recordar que **es mejor:**

- Escuchar con atención, que cambiar de tema o hablar mirando para otro lado.
- Ponerse en el lugar de su hijo o hija antes de acusarlo/a o quejarse.
- Contener a su hijo o hija en su emoción, más que decirle cómo debería hacer las cosas o de juzgar sus conductas.
- Actuar con cariño y firmeza, más que sobreproteger o imponer las propias ideas como las únicas correctas.
- Expresar claramente lo que espera de su hijo o hija, y no pretender que él o ella adivine.
- Usar el humor, más que un silencio castigador.





Para reflexionar

Cuando no se produce una buena comunicación, la responsabilidad es de las dos partes involucradas, sin embargo, la mayoría de las veces las personas tienen más claro cuando se equivoca el otro que cuando se trata de sus propios errores.

Para mejorar la comunicación, alguien tiene que empezar por mirar los propios errores para tratar de remediarlos. Es por eso que le proponemos que lea las siguientes conductas y revise honestamente si a veces ha caído o si cae con frecuencia en alguna de ellas. Si logra verse reflejado/a, usted mismo/a tiene la llave para hacer algo por mejorar la comunicación con las personas que le rodean.

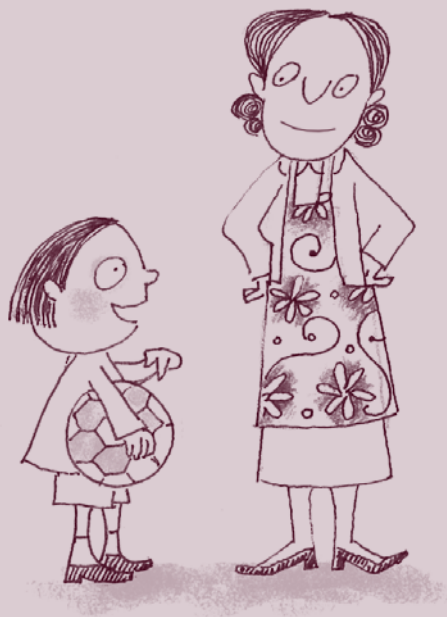
1. Malinterpretar o escuchar a medias

Dos niñas están peleando y la más chica queda llorando. Usted va y reta a la más grande, sin escuchar razones ni preguntar a cada una lo que pasó.

Viene su hijo corriendo y llamándole porque quiere pedirle su ayuda o contarle algo. Usted está viendo las noticias en la tele y le escucha a medias y le contesta sin mirarlo.

2. Descalificar al otro

Un hijo llega con una pelota nueva de fútbol y le cuenta que se la regaló un compañero de



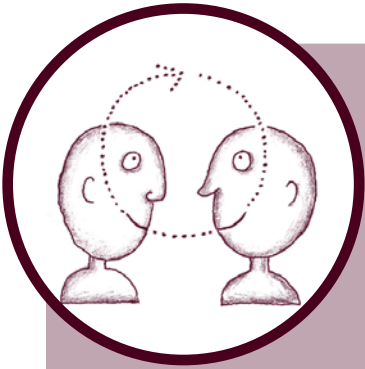
colegio. Usted no le cree y le dice “¡pucha que eres mentiroso, cómo te van a haber regalado una pelota como esa!”

3. Sobrevalorar el propio criterio

Su hijo se viste solo y se pone una ropa que a usted le parece que no combina. Él va donde usted y le dice “¡mamá, mira, me vestí solito!” Frente a esto usted le dice “no, eso no se ve bien. Deja que yo te elija la ropa, yo soy tu mamá, sé más que tú de estas cosas”.

A veces estos nudos de la comunicación no los hacemos directamente con los niños, pero sí con la pareja u otro adulto. Recuerde que los hijos aprenden por imitación, por lo tanto, aprenderán de lo que hacen o dicen las personas adultas que los rodean.





Comparto mis reflexiones con....

Usted puede compartir con alguien de confianza las actitudes que ha descubierto en usted y que pueden estar dificultando la comunicación en su familia.

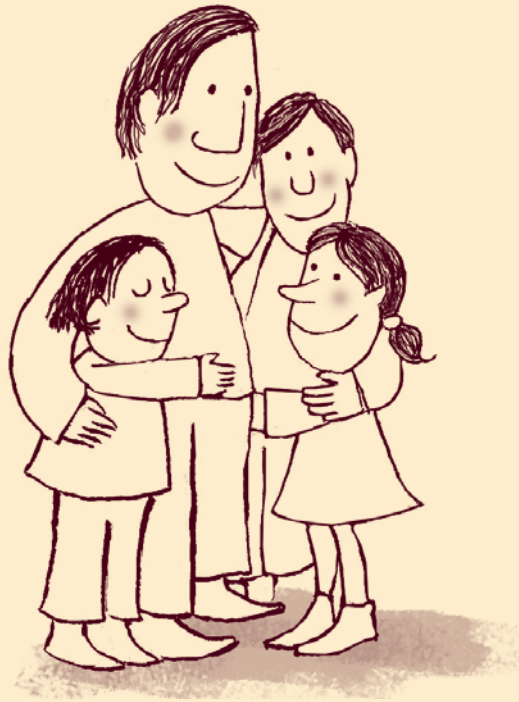
Además, le sugerimos compartir lo aprendido con otras personas de la familia para que aprendan también a reconocer cuáles son los nudos de la comunicación que hay entre ustedes y los puedan cambiar por actitudes que favorecen una buena comunicación.

- Me mires cuando te hablo.
- Me digas si entendiste lo que te trato de decir.
- Me preguntes qué me pasa o por qué hice tal o cual cosa.
- Me escuches cuando quiero explicarte lo que pasó.
- Me creas cuando digo que no tuve la culpa.
- Al menos una vez al día converses conmigo sin hacer nada más, no viendo tele ni limpiando o cocinando, sólo mirándome a los ojos y escuchando lo que te tengo que contar.

Como niño o niña necesito de ti que...



Expresar los sentimientos



Expresar lo que sentimos es esencial para el bienestar personal y para las relaciones con otros, ya que permite tener un contacto profundo y verdadero con las personas que nos rodean.

Es a través de la cultura y el entorno familiar que se aprende cómo expresar los sentimientos o emociones que se viven. Desde muy chicos, se aprende qué se hace con la rabia, qué se hace con la pena o con la alegría. En algunas familias o culturas es más permitido expresar libremente las emociones, en otras, lo “adecuado” es guardárselas.

Esta “educación emocional” por muchos años ha sido diferente para niños y niñas. Las niñas han tenido más permiso para expresar las penas y las alegrías, sin embargo, cuando tienen conductas agresivas se las reprimen. En cambio con los niños, el mensaje típico es que ellos no pueden llorar, con lo cual se les enseña a tragarse las penas, pero sí se les permiten más las conductas que expresan rabia o agresión.



La expresión de los sentimientos y emociones es necesaria para el bienestar emocional de cada persona. Quienes viven aguantándose las rabias o las penas terminan explotando, ya sea tratando mal a otros que no son responsables de esas emociones, o teniendo síntomas físicos como jaquecas, úlceras e, incluso, algunos tipos de cáncer.

Pero además, una adecuada expresión de las emociones de los adultos hacia niños y niñas es importante ya que es a través de ésta que se sentirán

queridos o no. Sentirse querido es el pilar fundamental para un desarrollo social y emocional sano.

Una niña o un niño que crece sintiéndose querido tiene más posibilidades de transformarse en una persona adulta segura de sí misma, con capacidad de vencer obstáculos, de no dejarse atropellar por otros y de establecer relaciones de afecto sanas con otros.

En cambio, quien crece sin sentirse querido por las personas más importantes para él o ella, tiene más posibilidades de transformarse en un adulto inseguro, temeroso de las dificultades que le traiga la vida, con más riesgo de que se deje pasar a llevar o ser maltratado sin defender sus derechos, o que tenga dificultad para establecer relaciones de afecto sanas.

Mamás y papás suelen decir: “yo quiero mucho a mi hijo o hija”, sin embargo, lo más importante es que el niño o niña se sienta verdaderamente querido/a. A veces no nos detenemos a pensar “¿se sentirá querido por mí este hijo/a?”, lo damos por supuesto.

Expresar los sentimientos de cariño y valoración por los hijos e hijas se hace tanto con las palabras como con las acciones.

Con las **palabras** se pueden destacar sus logros, decirles cuánto se los quiere o lo preciosos que son, además de hablarles de sus cualidades.

Al retar a un hijo o hija se debe ser muy cuidadoso en cómo se dicen las cosas. Es muy diferente decir “¡qué tonto eres!” a decir “eso que hiciste fue una tontera”. En la primera frase se le pone una etiqueta de “tonto” al niño o niña, en cambio en la segunda frase ponemos la etiqueta en la acción equivocada que se hizo y ¡¡¡esto hace una GRAN diferencia!!!

Con las **acciones** se les puede demostrar cariño: dándoles tiempo, jugando con ella o él, ayudándoles a aprender, leyéndoles cuentos, etc. También se demuestra el afecto con un abrazo, un beso, un cariño en la cabeza. El cariño físico es muy poderoso y transmite más que mil palabras.

Una forma menos evidente de demostrar amor a los hijos e hijas es cuidándolos, enseñándoles lo que está bien y lo que está mal, lo que implica ponerles límites con cariño y sin golpes. La violencia expresada en tirones de pelo, cachetadas o garabatos, hace que el niño reciba el mensaje como “no soy querido, no soy valioso”.

La falta de límites y el descuido en los hábitos (higiene, horas de sueño, horas de comida, etc.) es una señal de desamor.



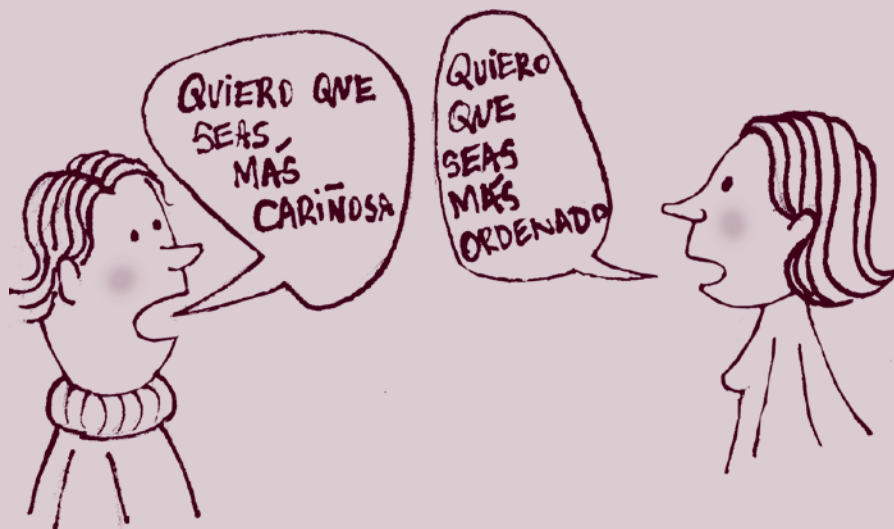


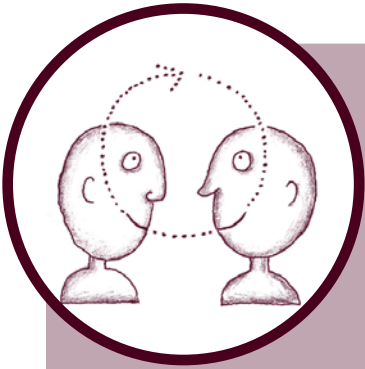
Para reflexionar

- ¿Cómo saber si los hijos se sienten queridos por sus padres?
- Lo más simple para poder responder a esta pregunta es pensar en cómo y cuándo se siente una persona querida por otra.
- En general, todas las personas necesitamos más o menos las mismas cosas para sentirnos queridas, por lo tanto, si usted tiene claro cuáles son las formas en que se siente querido/a, le será más fácil darse cuenta si esas cosas las hace usted o no con sus hijos e hijas.



- Si los hijos no son tan pequeños, es un buen ejercicio preguntarles cuándo se sienten queridos o qué cosas hace usted que a ellos los hace sentir queridos. Esto es necesario porque es muy probable que cada hija o hijo se sienta querida/o de una manera diferente, y esto es necesario tenerlo siempre presente al ser papá y mamá.
- A veces, las experiencias de no haberse sentido muy querido por los propios padres pueden enseñarle a una persona a querer no hacer con sus hijos e hijas lo que no le gustó que le hicieran.
- ¿Qué recuerdos tiene usted de su propia infancia en este sentido?
- ¿Qué personas lo hicieron sentir querido y valioso?, ¿cómo se lo demostraban? ¿Hace usted estos mismos gestos de cariño hoy con sus hijos e hijas?





Comparto mis reflexiones con...

Es muy importante saber si las personas que nos rodean se sienten queridas por nosotros.

Aunque puede dar un poco de susto escuchar las respuestas, atrevase y pregúntele a su pareja, a sus hijos o hijas más grandes, a algún pariente, si se sienten queridos por usted. Este es un buen ejercicio para mejorar las relaciones.

Si la respuesta es SI, pregúnteles cuándo se sienten queridos, qué cosas hace usted que los hace sentir queridos.

Y si la respuesta es NO, no se defienda, acoja este sentimiento (del otro) y pregúntele cómo se sentiría querido o querida por usted.

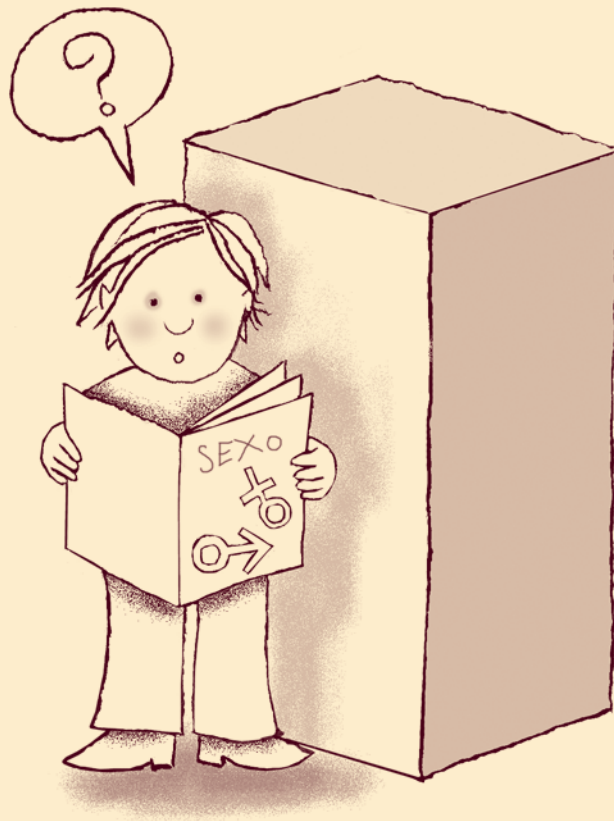
- Me des un beso y me tapes antes de dormirme.
- Me consueles con un abrazo si me caigo.
- Me digas que son lindos los dibujos que te hago y que ojalá los pegues en la pared.
- Me expliques, sin enojarte, por qué no puedo comer tantos dulces o ver tanta tele.
- ¡Me digas que me quieres mucho, muchas veces!

De todas estas formas me siento muy querido por ti.



Como niño o niña necesito de ti que...

Los temas difíciles de hablar



La función de formar valores, que toda familia tiene, es una de las tareas más complejas que les toca asumir a todo padre y madre. Pero también puede ser la más desafiante y gratificante. En esta tarea pueden aparecer ciertos temas que resulten más difíciles de hablar con los hijos e hijas, ya sea porque no se sabe bien cuánto o qué decirles o porque a los propios padres nunca se les habló de ese tema cuando fueron niños.

El error más frecuente que cometen papás y mamás es pensar que sus hijos o hijas pequeños no se dan cuenta de ciertas cosas. Otro desacierto frecuente es que, cuando estos hacen preguntas, los padres cambian el tema de conversación y no les contestan, o se burlan diciendo cosas como “¡mira la niña agrandada, las preguntas que hace!”

Respecto del primer error, **“los niños y niñas no se dan cuenta”**, es claro que muchas veces las personas adultas preferirían que esto fuera así, pero lo cierto es que desde muy pequeños **sí** se dan cuenta, especialmente de los cambios emocionales que ocurren en su entorno. Pueden no tener claro por qué ocurren esos cambios, pero sí notan a las personas que les rodean más tristes, más enojones, tensos, etc.



Las niñas y niños, en especial los más pequeños, tienen una manera diferente de los adultos de entender y explicarse las cosas que pasan a su alrededor. Uno de los problemas de no hablarle a los niños de las cosas difíciles que pasan en la casa es que, por su forma de pensar, tienden a atribuirse esa pena o ese enojo de sus padres, pensando que ellos han hecho algo malo y sintiéndose culpables, sin poder expresar esto hacia afuera con claridad, lo que hace necesario darles alguna explicación.

Una necesaria explicación

Frente a la separación de los padres, por ejemplo, se les debe explicar a las hijas e hijos, en especial a partir del año y medio o dos años, que ya no van a vivir más juntos como esposos pero que siempre van a ser su papá y mamá, y que la separación no tiene nada que ver con él o ella, sino que es motivada por un problema entre personas adultas.

Lo mismo frente a la muerte de un familiar o la cesantía de alguno de los padres u otro problema grave. Hay que explicarles a los niños que el papá, la mamá o la abuelita están tristes porque el abuelito se murió o porque la mamá perdió su trabajo y eso la preocupa.

No es necesario entrar en mayores detalles. Palabras simples, claras y directas son lo mejor. Con una o dos frases basta si van acompañadas de un abrazo o algún gesto de cariño.

Con el segundo error mencionado, **no contestar preguntas o burlarse**, lo que ocurre con evadir las respuestas a niños y niñas, es que se va instalando en ellos la idea de que sus padres no son una fuente de información confiable y, por lo tanto, cada vez más buscarán informarse con sus pares u otras personas, cosa que como madres y padres formadores debemos evitar.

Es importante mantener el rol de principales formadores y para eso es necesario tener una actitud acogedora frente a las preguntas de los hijos e hijas.

En general, los temas que a los padres y madres más les cuesta responder tienen que ver con la sexualidad, el uso de drogas, la muerte y las relaciones de pareja, en especial, de las separaciones y la homosexualidad.

Con los hijos más pequeños, menores de seis años, la receta es siempre la misma: hablar claro, corto, con palabras sencillas y sin mentiras.

Para dar una respuesta suficientemente buena, lo primero que se requiere es poner toda nuestra atención en el niño o la niña, apagar el televisor, dejar de hacer cualquier cosa que estemos haciendo y aclarar primero cuál es la duda, preguntándole directamente: qué es lo que quiere saber, qué es lo que no entiende, por qué le hace esa pregunta. Indague de dónde proviene la inquietud, si vio algo en la tele o escuchó la conversación de otros hermanos, etc.

Luego de eso, usted puede dar una explicación sencilla que le permita al niño o la niña despejar la duda que tiene, pero sin mentir. Ni las cigüeñas ni los repollos son una buena respuesta para entender cómo vienen las guaguas al mundo. Es mejor que sepa que *“el hombre tiene una semilla que se llama espermatozoide, que le pone dentro*



del cuerpo a la mujer, que a su vez tiene otra semilla llamada óvulo, y que cuando ambas se juntan empieza a formarse una guagua que vive nueve meses dentro del vientre de la mamá en un lugar que se llama útero”.

Muchas veces con eso es suficiente para satisfacer la curiosidad natural de los niños y niñas, aunque por un tiempo porque, a medida que van creciendo, se hace más compleja su capacidad de pensar y vuelven a los mismos temas, pero requieren cada vez más información. Aunque no hay recetas, la sugerencia es siempre la misma: averiguar qué quieren saber y responder la pregunta de manera simple.

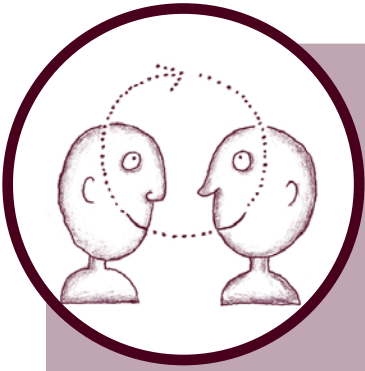




Para reflexionar

- Las preguntas de los hijos e hijas nos pillan de improviso y eso hace que a veces sean más difícil de enfrentar. Por eso, le sugerimos pensar hoy qué temas son los que cree que le van a costar hablar con su hijo o hija y por qué le cuestan.
- Si ya ha tenido la experiencia con hijos o hijas más grandes, ¿cómo lo ha hecho?, ¿qué haría diferente después de haber leído esta cartilla?





Comparto mis reflexiones con....

Aprender de otras personas es muy bueno. Averigüe entre sus amigas o amigos con hijos o hijas de la edad de los suyos, cómo lo han hecho cuando les ha tocado hablar de temas difíciles con ellos.

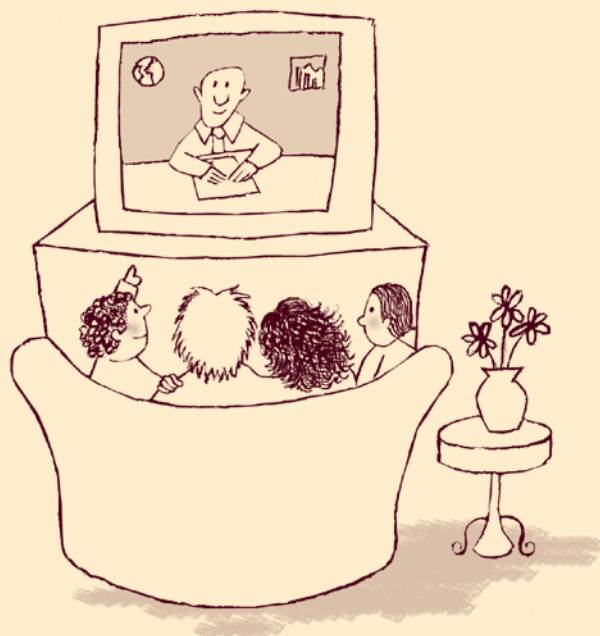
A su vez, usted también puede ayudarles a sus amigos/as con lo aprendido en esta cartilla y hacerles sugerencias si cree que no están haciendo algo adecuado. Por último, si usted siente que le cuesta mucho hablar de ciertos temas con su hijo o hija, lo recomendable es pedir ayuda, ya sea a un familiar o a la educadora del jardín, la enfermera u otro especialista que le indique cómo hacerlo más fácil. Lo importante es que nunca deje preguntas sin responder.

- Sepas que, aunque no lo creas, yo sé cuando estás triste, cuando estás enojada/o o cuando estás diferente de cómo eres siempre. Pienso qué hice, ¿me habré portado mal?, ¿tal vez es porque no me comí la comida? Mejor me dices qué pasa y me das un abrazo si no es por mi culpa.
- Sepas que, a veces escucho a mi hermana mayor hablar de cosas que no entiendo, pero me da vergüenza preguntarte porque una vez te burlaste de mí. Te pido que no lo hagas nunca más, yo necesito confiar en que tú me sabrás contestar las preguntas que tengo que hacer. Así podré contarte después otras cosas de mí.



Como niño o niña necesito de ti que...

La Televisión en Familia



Ningún medio de comunicación muestra la realidad tal cual es sino partes de ella o lo que otros quieren que veamos. Los mensajes o partes de la realidad que se ven son escogidos por personas que tienen sus propios valores, objetivos y su manera de ver el mundo, que no es necesariamente la nuestra. Es importante tener siempre esto claro y entender que lo que vemos en la televisión, leemos en el diario o escuchamos en la radio, no es un espejo de la realidad sino una **selección o interpretación** que otros, que no conocemos, hacen de ella.

La televisión cumple hoy en día con diversas funciones: informar, entretener y educar. Pero, una de las principales es la función informativa. Al ver televisión conocemos datos y relatos sobre el mundo que nos rodea y a través de su pantalla llegamos a lugares que de otro modo no podríamos conocer.

La televisión es una alternativa más de comunicación, educación y entretención, pero no la única. Por eso se recomienda no utilizarla como una rutina, sobretodo con los niños y niñas. Además de la tele, es importante que ellos y ellas se entretengan, informen y eduquen por otros medios.

La realidad que muestran algunas encuestas hechas en nuestro país es que niños y niñas pasan la mayor parte de su tiempo libre frente al televisor. Sin embargo, cuando se les pregunta qué les gustaría estar haciendo, mencionan otras cosas,

como jugar con amigos, salir a pasear con su mamá o papá, etc. Esto hace pensar que niños y niñas ven mucha televisión, sobre todo, porque no se les ocurre o no tienen la posibilidad de hacer otras cosas que los divertirían más.

Algunos adultos hoy en día se quejan de la presencia tan invasiva de “la tele” en la vida cotidiana y dicen que *antes era diferente*. Pero en realidad la culpa no es del televisor; éste no se manda por sí solo, no se prende cuando quiere y, en verdad, puede ser muy útil si se usa bien.

Una necesaria “dieta” televisiva

Para aprender a usar bien la televisión lo que se requiere es hacer una “dieta televisiva”. Esto significa, al igual que en una dieta de alimentación, escoger lo que es saludable o no, y las cantidades de consumo. Usualmente en las casas el televisor está encendido casi todo el día, no importando lo que esté transmitiendo; y, sin duda, esa no es una dieta, sino que simplemente es como tragar sin saborear.

En el caso de los niños más pequeños es muy importante estar alertas frente a este tema, ya que los expertos en desarrollo infantil señalan que es deseable que la televisión no sea usada por menores de dos años. Desde que nacen hasta los dos años, los niños están desarrollando su capacidad de pensar y crear, y para que este proceso se dé de mejor manera deben tener mucho tiempo para **jugar creativamente**, para estar al aire libre, o para escuchar cuentos y canciones.

La tele no le permite a la niña o niño pequeño desarrollar su pensamiento y su capacidad creativa, porque le entrega respuestas o soluciones antes de que ella o él alcancen a elaborar alguna idea propia.

No obstante, hoy existen algunos programas de tipo educativo dirigidos a niñas y niños pequeños. Es posible entonces que los más pequeños de la casa puedan pasar un tiempo dedicados a ver estos programas, pero debe ser limitado: dos horas al día como máximo, distribuidas en períodos cortos durante la jornada.

A medida que van creciendo, es posible ir ampliando el rango o tipo de programas que ven niños y niñas, pero no la cantidad de tiempo. Los padres y madres son los encargados de preocuparse que no sean expuestos a violencia o a programas que transmitan valores distintos de los que en la casa se les quiere enseñar. Por ejemplo, las teleseries y los noticiarios son programas que no debieran ver niños y

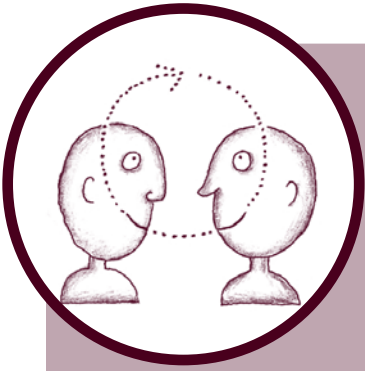
niñas menores de 8 años. Si llegan a verlos, DEBE ser en compañía de una persona adulta que esté dispuesta a contestarles las preguntas que surjan, a comentar o explicar ciertas situaciones cuando algo no corresponde a lo que queremos enseñarles y, así, hacer un uso educativo de las noticias.

Esta práctica de ver televisión con los niños y niñas vale también para los programas infantiles, porque es bueno ver y saber qué mensajes les están entregando y cómo los está interpretando el niño o niña .



Para reflexionar

- Recordemos que un niño o niña no necesita ver televisión. Es una alternativa que más bien promovemos los adultos sin darnos cuenta. Por eso, lo primero que debemos hacer es tomar conciencia de cuánta tele ve, qué programas ve, por qué prende la tele, etc.
- Un ejercicio útil puede ser un día tomar el tiempo para saber cuántas horas pasa prendido el televisor, sin aplicar ninguna “dieta”. Al final del día, se sugiere revisar mentalmente qué programas vimos y si, en verdad, interesaban. A partir de este ejercicio podría comenzar a diseñar su “dieta televisiva” y usar el televisor para ver sólo cosas que le interese ver, regulando la cantidad de tiempo que usted y sus hijos e hijas pasan frente a la tele.



Comparto mis reflexiones con....

En este tema es clave el acuerdo familiar, es decir, que entre todos ayuden a que los más chicos vean menos tele y sólo los programas apropiados para su edad. Por eso, le sugerimos compartir lo aprendido con las otras personas adultas, los niños y niñas más grandes de la familia, y juntos tomar acuerdos al respecto.

No pretenda hacer cambios radicales. Con pequeños cambios como objetivo se avanza mejor porque es más fácil que resulten y eso le anima a proponerse nuevas metas.

- Aunque me gustaría ver mucha tele porque los dibujos animados que dan me entretienen, me hipnotizan y son bacanes, te propongo que tú me pongas límites y horarios porque yo no lo voy a hacer.
- Si sabes que esto no es bueno para mí, por favor ayúdame y con cariño dame alternativas para entretenerme en otras cosas. Dame lápices y hojas para pintar y hacerte un lindo cuadro, o cucharas de palo y ollas para jugar, libros para mirar, sino, invítame a hacer cosas de la casa contigo o a comprar el pan a la esquina.



Como niño o niña necesito de ti que...

unicef 