



**LA CRIANZA DE NUESTROS
NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES
¿CÓMO REALIZARLA
SIN VIOLENCIA?**

por Berna Iskandar



Save the Children
Suecia



"Material de distribución gratuita con fines pedagógicos"

«La presente publicación ha sido elaborada con la asistencia de la Unión Europea. El contenido de la misma es responsabilidad exclusiva de CECODAP y en ningún caso debe considerarse que refleja los puntos de vista de la Unión Europea».



* http://ec.europa.eu/delegations/venezuela/index_es.htm

* http://ec.europa.eu/europeaid/index_es.htm

Autora:

Berna Iskandar

Coordinación y Revisión Final:

Oscar Misle

Diseño gráfico:

Carla Villamediana

Ilustración:

Miguel Lehman

Ediciones El Papagayo ©Cecodap, Junio 2011

Cecodap, Av. Orinoco, Qta. El Papagayo, Bello Monte Norte, Caracas.

Apdo. Postal: 63171, Caracas 1067 A, Venezuela.

Telfs.: (0212) 9514079/ Fax: (0212) 9515841

www.cecodap.org.ve

derechamos@cecodap.org.ve

Índice

Introducción	9
Estilos de crianza	13
Enfoque tradicional	13
Enfoque democrático	14
La importancia de aprender a reconocer y entender cada etapa evolutiva	17
0 a 3 años	19
3 a 5 años	20
6 a 11 años	21
12 a 18 años	22
El apego y la crianza	24
La teoría de la madre suave	25
La enfermedad del “Marasmo”	25
El Cerebro del bebé. El amor y el cuidado como moduladores del desarrollo	26
El objeto transicional, objeto de consuelo o de apego	28
Ritual de despedida	29
Por qué lloran los bebés. Qué hacer. Cómo actuar. Por qué es importante no dejarlos llorar. Dormir sin lágrimas.	31
Control de esfínteres. ¿Cuándo es el momento apropiado?	34
Colecho seguro	37
Cuando ya saben caminar pero quieren que los carguen	39
Violencia y castigo físico	41
¿Qué causa la violencia y el mal comportamiento de los	

niños, niñas y adolescentes?	41
Diez razones por las que debemos evitar el castigo físico	45
Pataletas, llantos y berrinches: Qué hacer, cómo actuar	47
Retirada del amor y la comunicación	49
Juguetes bélicos	52
Conflictos	53
Peleas entre el padre y la madre: Cómo afectan a los hijos e hijas. Recomendaciones para manejar adecuadamente el conflicto de pareja	55
Divorcio, padrastros y madrastras	58
Peleas entre hermanos y hermanas: Qué las causa y cómo manejarlas	60
Reuniones periódicas familiares para la solución de conflictos	63
Límites, expectativas y disciplina no punitiva	66
Ventajas de la negociación frente a la imposición	68
Alternativas para educar sin usar castigo físico o maltratar	70
Permitirse sentir	74
Algunas técnicas para ayudar a expresar emociones sin agredir o ser agredidos	77
Educación sexual	82
Cuándo y cómo hablarles de sexo a los niños, niñas ya adolescentes	83
¿Por qué tantos embarazos adolescentes y enfermedades de transmisión sexual? Algunas recomendaciones para prevenir consecuencias no deseadas	93
Cuánto sabes tú sobre el VIH/Sida	96
Educar en el respeto hacia la diversidad sexual	98
Cuánto sabes tú sobre la homosexualidad	99

Cuando un hijo o hija es homosexual: Qué hacer, cómo actuar	102
¿Educamos a los niños y niñas con los mismos derechos e igualdad de oportunidades? Algunas pautas para educar en la equidad de géneros	106
¿Estás criando en la equidad o en la exclusión? Mitos y verdades sobre cómo debemos criar a los varones y a las mujeres	108
Cómo prevenir y enfrentar los riesgos en la adolescencia	111
Permisos y salidas nocturnas	112
Bajo rendimiento escolar: el gran dolor de cabeza	116
¿Pueden los y las adolescentes consumir alcohol moderadamente?	117
Lo que debes saber sobre el consumo de alcohol en la adolescencia	118
Cuando no me gusta el amigo o amiga de mi hijo o hija	122
Educación Vial	126
Sistemas de retención infantil	127
Otras medidas de seguridad importantes que hay que seguir y respetar	130
Valores: importancia de reconocerlos, incorporarlos y transmitirlos	132
La honestidad	134
La solidaridad, generosidad, compasión y altruismo	135
La responsabilidad	136
El amor	136
La conexión	139
Tiempo: ¿cantidad o calidad?	139

El silencio y la lentitud	140
El juego	141
Consumo Responsable	142
Dinero	143
Cortesía	143
Conclusiones y recomendaciones	144
Fuentes y Bibliografía citadas	150

CRIANZA DE NUESTROS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

¿CÓMO REALIZARLA SIN VIOLENCIA?

Cuando la violencia se hace presente en nuestras vidas, especialmente en los primeros años, la forma hostil de ver el mundo, de relacionarnos con los demás, de percibirnos a nosotros mismos... queda instalada en lo profundo de nuestra mente y corazón, tanto que muchas veces no nos damos cuenta y sentimos como “natural” agredir a los demás y a nosotros mismos haciendo de la agresión la forma de vincularnos, y muchas veces la utilizamos en nombre del amor como suele suceder en la violencia intrafamiliar.

Con el interés de ofrecer alternativas para una crianza sin violencia, Cecodap solicitó a Berna Iskandar, profesional con quien realiza alianzas formativas que se han hecho realidad en talleres, coloquios, encuentros... la realización de un recurso en el que se pueda abordar lo que significa una crianza en un clima democrático o autoritario, desde los primeros momentos de la vida, reconociendo la naturaleza y características de cada

etapa del proceso evolutivo de los niños, niñas y adolescentes como piedra angular para impulsar una crianza respetuosa que permita el desarrollo de hijos e hijas compasivos, sensibles, competentes, no violentos y libres de drogas.

Cecodap con esta herramienta nos invita a reconocer la importancia del apego durante los primeros años de vida y los efectos del estrés en el desarrollo del niño o niña, como por ejemplo, el ritual

de despedida cuando dejamos a los más pequeños en casa o en la escuela. Nos permite comprender por qué lloran las y los bebés, qué hacer y cómo actuar y las consecuencias de dejarlos llorando solos o solas en la cuna.

Una propuesta que nos dará pistas para reconocer qué causa la violencia y el mal comportamiento de los niños, niñas ya adolescentes. Nos plantea las razones por las que debemos

evitar el castigo físico. Sabemos la impotencia y angustia que sienten las familias con las pataletas, llantos y berrinches especialmente en relación al qué hacer y cómo actuar.

Como seres humanos tenemos conflictos y se nos plantean las dudas de si son buenos, malos, necesarios o evitables. Por las diferencias surgen peleas entre el padre y la madre o demás miembros de la familia y es importante conocer cómo afectan a los hijos e hijas. Es por ello la importancia de contar con recomendaciones para manejar adecuadamente el conflicto de pareja, los divorcios, la relación con padrastros y madrastras, las peleas entre hermanos y hermanas.

Con esta herramienta se pretende encontrar alternativas para formar para la responsabilidad y nos muestra algunos aspectos a considerar a la hora de fijar límites positivos, las ventajas de la negociación frente a la imposición, las alternativas para educar sin usar el castigo físico o maltratar, darnos el permiso para sentir, utilizando técnicas para ayudar a expresar emociones sin agredir o ser agredidos.

Otro aspecto de difícil asimilación por los prejuicios, tabúes y experiencias vividas es todo lo referente a la educación sexual, cuándo y cómo hablarles de sexo a los niños, niñas y adolescentes. Qué es y cómo prevenir el abuso sexual,

los embarazos adolescentes y enfermedades de transmisión sexual, cómo educar en el respeto hacia la diversidad sexual, Cuando un hijo o hija es homosexual qué hacer, cómo actuar.

Cuando llega la adolescencia con ella vienen cambios de intereses, necesidades y comienzan nuevos conflictos, como por ejemplo los permisos y salidas nocturnas, el bajo rendimiento escolar, el consumo de alcohol, ese amigo o amiga de mi hijo o hija que no me gusta por las actitudes negativas que pueda influenciarle.

Se habla de educar en valores, pero cómo hacer para darle un contenido práctico a la honestidad, solidaridad, generosidad, responsabilidad, amor, intimidad y conexión, especialmente cuando nos preguntamos: en el tiempo ¿lo que importa es la cantidad o la calidad?

Nuestro deseo es que este aporte que hoy nos hace Cecodap, gracias al trabajo que con mucho amor y compromiso nos aporta Berna Iskandar, pueda servir para educar y formar a nuestros niños, niñas y adolescentes como ciudadanos y ciudadanas capaces de asumir las consecuencias de sus actos dándole vida al amor en sus diferentes formas, en los diversos espacios de convivencia: familia, centros educativos, deportivos, recreativos. Un amor que parta de lo que es el ser humano,

con sus luces y sombras, expresiones de afecto sean la forma
sus limitaciones y de hacer próximo lo prójimo.
potencialidades, en un proceso en
el que la comunicación y las

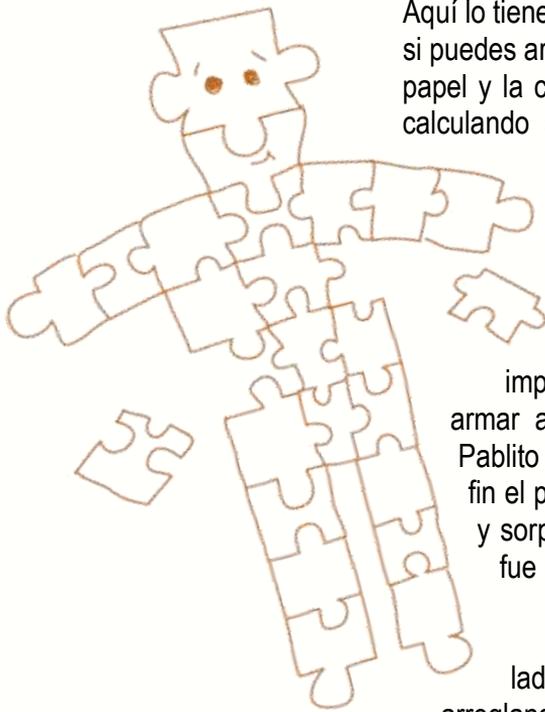
Oscar Misle Terrero

Arreglando al ser humano, ¿se arregla el mundo?

Pablito y su papá hacen un largo viaje en avión. Las horas pasan y el niño no encuentra ya en que distraerse. Aburrido e impaciente, pregunta una y otra vez, cuándo llegarán a destino. De pronto su papá, quien se encuentra leyendo una revista, se

topa con una página donde hay un dibujo del Globo Terrestre.

Se le prende el bombillo y piensa, “listo, aquí tengo la solución para que Pablito mate el tiempo”, entonces arranca la hoja con el dibujo del planeta tierra, la rasga en varios pedazos, busca una cinta plástica en la cartuchera que llevaba Pablito para colorear durante el viaje, y dice “hijo, ¿Te gustan los rompecabezas?, bueno, voy a darte el mundo para que lo armes.



Aquí lo tienes, todo roto y hecho pedazos. Fíjate bien si puedes arreglarlo”. Le entrega al niño los trozos de papel y la cinta plástica, luego regresa a su lectura calculando que a Pablito le llevará un largo rato recomponer el mapa. Pocos minutos después, el niño vuelve a interrumpir al padre y le dice que ha terminado con la tarea encomendada.

Al principio el papá no le creyó, “es imposible que un niño de 7 años pueda armar así de rápido un mapa terrestre”, pero Pablito insistía “papi, papi, que ya terminé”. Por fin el papá le hace caso. Mira el mapa armado, y sorprendido pregunta “¿pero hijo mío, cómo fue que terminaste de armar tan rápido el mundo?”, a lo que el niño responde “fácil papi, al otro lado de la hoja había un hombre, y arreglando al hombre, se arregló el mundo”.

Autor desconocido

Introducción

"La energía que el hombre y la mujer dedican a la producción de bienes materiales aparece cuantificada en todos nuestros índices económicos. Pero la energía que el hombre y la mujer dedican a la producción en sus propios hogares, de niños felices, sanos y seguros de sí mismos, no cuenta para nada en ninguna estadística. Hemos creado un mundo trastornado". **John Bowlby**

Como padre, madre o familiar a cargo de los niños, niñas y adolescentes, siempre hacemos lo mejor que podemos y lo mejor que sabemos a la hora de criarlos. Ejercer la responsabilidad de criar, es uno de los roles más importantes de la humanidad, porque de nuestro desempeño depende que soltemos al mundo seres humanos emocionalmente seguros, físicamente sanos, mentalmente bien desarrollados. Seres capaces de valorar y cuidar sus cuerpos y sus vidas, de relacionarse desde el respeto, la paz y la convivencia, de ser felices, es decir, satisfechos e independientes.

No existe, sin embargo, una cátedra. No hay una escuela ni una universidad a donde ir para aprender esta tarea de capital importancia para la humanidad. Nos apañamos con lo que hemos asimilado a través de la cadena genealógica de padres, madres, abuelos, abuelas, bisabuelos, bisabuelas, tatarabuelos, tatarabuelas... y finalmente, cuando asumimos el cuidado de los niños, niñas y adolescentes, terminamos respondiendo (casi siempre por inercia e inconscientes) según lo dictan las enseñanzas, los condicionamientos y creencias que hemos heredado sin cuestionarnos si estamos o no

haciendo lo correcto. Muchas veces negándonos la posibilidad de hacerlo diferente y cerrando el paso a nuevos enfoques o alternativas con la común y lapidaria frase **“esto se ha hecho así toda la vida y no nos ha pasado nada”**.

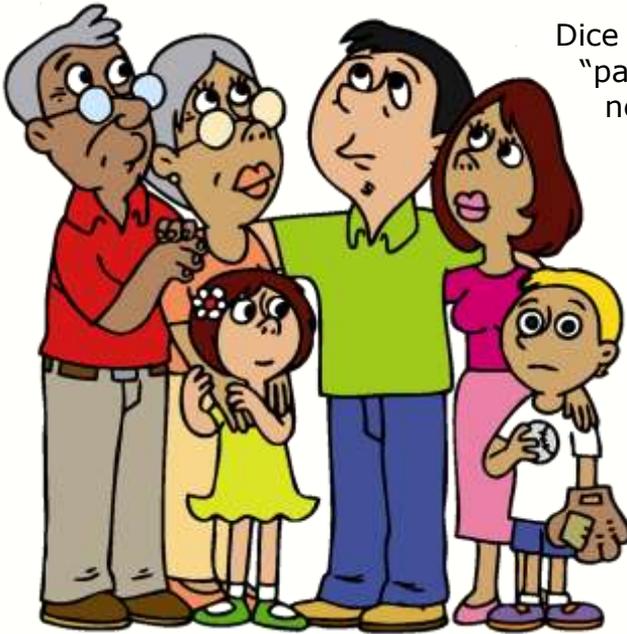
Si a lo anterior le sumamos que hoy en día, el territorio donde el hombre y la mujer logran ser más visibles, reconocidos, independientes y aplaudidos por la sociedad se encuentra en el exterior (la profesión, el trabajo, el deporte, la política) y que la maternidad y la paternidad se recluyen en el ámbito interior e invisible de la subordinación al hogar y a los hijos e hijas, tenemos que los elementos están servidos para que las legítimas necesidades del niño, niña y adolescente por naturaleza altamente demandantes, entren en conflicto con la necesidad de autonomía del padre y la madre.

Este conflicto de prioridades entre la familia que busca la independencia a través del ámbito exterior, y el reclamo de necesidades legítimas por parte de los hijos e hijas, se convierte en la causa de una tensión constante. Las diferentes demandas del bebé a través de su repertorio de llantos, el que no termina de dormir toda la noche de un tirón, el reclamo natural de atención y cuidado de un niño o niña de 2 años con sus pataletas, sus “no quiero”, el imperativo de presencia y orientación inherente en los hijos e hijas adolescentes que comienzan a tener noviecitos y noviecitas o problemas de rendimiento escolar, nos resultan devoradores, y se contradicen con las necesidades de tiempo, atención y energía empeñados por las personas adultas en el desarrollo del trabajo, la profesión, el negocio... donde la sociedad sí nos da reconocimiento y nos hace visibles y autónomos.

Es así como los niños, niñas y adolescentes terminan por convertirse en enemigos que debemos vencer, y entonces echamos mano a los recursos tradicionales heredados de generación en generación y que aún no somos capaces de cuestionar, como lo son el castigo, los gritos, las nalgadas, la retirada de la comunicación y el amor, entre otras dinámicas violentas que a su vez siguen perpetuándose con el corolario de un mundo sumido en más violencia, caos, depresión, adicciones...

Según Laura Gutman¹, terapeuta familiar y autora argentina experta en crianza y maternidad, esta es la razón que hace de la crianza una empresa tan difícil y muchas veces

desgarradora. Por una parte, resulta desgarradora para los niños, niñas y adolescentes, quienes casi nunca terminan por recibir el buen trato y la atención suficiente a sus necesidades legítimas (hecho que los lanza hacia el desamparo emocional con los consiguientes problemas de "mala conducta", violencia, enfermedades y otras manifestaciones de reclamos desplazados de sus necesidades primarias no satisfechas). Por otra parte, resulta desgarradora también para el padre, la madre o familiares quienes sienten que nunca terminan de encajar en su rol de cuidadores(as) y que muchas veces se encuentran desbordados por la responsabilidad o la culpa.



Dice un refrán africano que "para criar a un niño se necesita de toda una tribu". Ciertamente es así. Tomemos en cuenta que un o una bebé nace sin ninguna autonomía para sobrevivir, que depende enteramente de las personas adultas a su cargo y que pasarán muchos años antes de que esté listo(a) para salir a la vida a defenderse por sí

mismo(a). Somos mamíferos, venimos del vientre materno y nos alimentamos del pecho de la madre.

Desde que nacemos y en el tránsito de la niñez dependiente hacia la adultez autónoma, los seres humanos recorreremos diferentes etapas, cada una con un proceso evolutivo que demanda específicas y abundantes necesidades (alimento, abrigo, techo, protección, conexión, cuerpo, brazos, miradas, escucha, contención, disponibilidad, comunicación, orientación) y que resultan imposibles de prodigar a cabalidad cuando sólo una madre, o incluso un padre y una madre también solos, están a cargo.

Es por eso que Laura Gutman, convencida de que los seres humanos estamos diseñados para vivir en manadas, recomien-

da organizarnos en redes para sustituir o reinventar a la “tribu” antiguamente conformada por la familia extendida (abuelos, abuelas, tíos, tías, vecinos, vecinas) y que hemos perdido en las sociedades urbanas actuales. Así, se haría más viable la difícil y exigente tarea de criar a los niños y niñas. Madres, padres y familias hoy estamos solos y aislados criando a los niños y niñas.

Esto es algo que necesitamos cambiar para mejorar la calidad de la crianza. Es un desafío que necesitamos enfrentar si queremos humanizar la educación. Apoyarnos en la “tribu” para distribuir la responsabilidad del cuidado de los niños, niñas y adolescentes incluye también el desafío de mantener una conciencia altruista, bondadosa, desinteresada y respetuosa por parte de las personas adultas que participan en la cooperación del cuidado de los niños y niñas. Para ellos y ellas resulta fundamental que estas personas adultas reconozcan los propios límites frente al rol, responsabilidades y atribuciones que corresponde a los progenitores, así como respetar la visión y las decisiones sobre la educación y crianza que estos decidan para sus hijos e hijas.

Este manual responde a la solicitud reiterada de padres, madres, familias que participan en las actividades realizadas en CECODAP, una organización venezolana que lleva más de dos décadas elevando la esperanza para que la niñez y la adolescencia gocen de sus derechos. Es una guía que nace de la necesidad de paliar la soledad y el aislamiento en el que nos encontramos sumidas las familias actuales, ávidas de respuestas a inquietudes que surgen durante el proceso de crianza.

Es un trabajo apoyado en el cúmulo de experiencias, fuentes de información, entrevistas a expertos, estudios... recogidos por una madre, comunicadora, divulgadora diletante de los temas de crianza, maternidad y los derechos de niños, niñas y adolescentes, con el propósito de abrir ventanas y mostrar nuevos referentes, distintas perspectivas, otras formas de relación, que permitan una convivencia familiar mucho más amorosa, consciente, democrática y respetuosa. Esta guía para la familia apuesta por una educación amorosa y consciente capaz de transformar al mundo.

Estilos de crianza

A lo largo y ancho del mundo, coexisten dos visiones antagónicas de la niñez y los modos en que los niños, niñas y adolescentes deben ser educados(as) o disciplinados(as). El primero es el que defiende la mayoría, el que conocemos más, el que venimos practicando desde hace muchas generaciones atrás y nos mantiene en una "zona cómoda" que se nos hace difícil cuestionar o abandonar. Luego hay una minoría de padres y madres (aunque cada vez se suman más y más) que se sienten inquietos, que quieren transformarse y crecer, que se preocupan por buscar nuevos referentes.

Leen, indagan, investigan, preguntan, se empapan de las nuevas tendencias de la medicina, la neurociencia, la ciencia de la conducta, la inteligencia emocional... y terminan echando por tierra muchas creencias y condicionamientos sostenidos por el enfoque tradicional para aproximarse a un estilo flexible y democrático de crianza.

A continuación, vamos a referirnos y a enumerar algunas características de estas dos vertientes o enfoques de crianza, apropiándonos de los términos acuñados por el pediatra y autor catalán **Carlos González**² y las psicólogas **Alice Miller** (experta en maltrato infantil) y **Aletha Solter**³ (experta en disciplina no punitiva).

a) Enfoque tradicional, puericultura fascista o pedagogía negra.

- ❖ Formamos a los niños, niñas y adolescentes como súbditos obedientes de la monarquía del hogar donde papá y mamá son el rey y la reina y se hace lo que ordenan sin discusión.

- ❖ Partimos de la creencia de que los niños, niñas y adolescentes nacen esencialmente malos, son pequeños tiranos y que el papel de los padres, madres o personas adultas a cargo es civilizar y domar su naturaleza salvaje.
- ❖ Padres y madres entran en guerra con los niños, niñas y adolescentes, los ven como enemigos(as) que hay que vencer.
- ❖ No se ve al niño o niña como a un igual, por lo tanto no se trata de razonar, sino de eliminar la "resistencia" de forma mecánica con golpes o reprimendas, castigos o recompensas.

b) Enfoque democrático, puericultura flexible, educación consciente, respetuosa de los derechos de niños, niñas y adolescentes.

- ❖ Asistimos a los niños, niñas y adolescentes en el proceso de crianza, conscientes de que son seres únicos, reconocemos esa unicidad sin etiquetarlos. Los valoramos tal como son y permitimos que desarrollen su potencial.
- ❖ Entendemos que los hijos e hijas vienen a la vida a través de nosotros pero no nos pertenecen.
- ❖ Comprendemos que los hijos e hijas necesitan ser acompañados(as) y ayudados(as) a desarrollar su propia búsqueda la cual, muchas veces, nada tiene que ver con lo que queremos o esperamos de ellos y ellas.
- ❖ Comprendemos la naturaleza de cada etapa del desarrollo evolutivo de los niños, niñas y adolescentes. Confiamos en sus habilidades para aprender a su manera y a su propio ritmo y no los presionamos hacia nuevas etapas en su desarrollo.

- ❖ Desde el amor, el altruismo y la conciencia nos conectamos y respondemos a sus necesidades que reconocemos como legítimas en todo momento.
- ❖ Estamos dispuestos a seguir un camino propio de búsqueda, sanación emocional, crecimiento y transformación personal para mejorar y apoyar conscientemente a nuestros hijos e hijas en el proceso de crianza.
- ❖ Tratamos al niño, niña y adolescente como a un igual, con el mismo respeto y los mismos principios éticos con que tratamos a una persona adulta o esperamos ser tratados(as).
- ❖ Les permitimos expresar sus emociones y opiniones.
- ❖ Dirigimos amorosa y respetuosamente a nuestros hijos e hijas hacia comportamientos aceptables sin usar sobornos, amenazas, castigos o recompensas.

Algunos ejemplos de las ideas y expresiones presentes en cada enfoque

Enfoque Tradicional:

- El bebé ya comió, está limpio, no está enfermo y sigue llorando. La persona adulta dice: “lo hace sólo para llamar la atención, no lo cargues que lo malcrías” o “déjalo que llore para que se le desarrollen los pulmones”.
- Una buena bofetada a tiempo sirve para descargar la atmósfera y hacer de mi hijo un hombre de provecho.
- Niño no es gente, no entiende nada, no sabe nada.
- Si un adulto deja comida en el plato puede ser que esté lleno, enfermo o desganado, si un niño o niña deja

comida en el plato se le regaña y no se le deja parar de la mesa hasta que se lo coma todo.

- Lo que dice el adulto es ley y ningún niño o niña tiene derecho a opinar ni a discutirlo.
- Llamar a los niños y niñas "pequeños tiranos" "monstruitos" "engendros".
- Te portaste mal, eres una niña mala, no te quiero, no te veo, no te hablo.

Enfoque democrático:

- El o la bebé ya comió, está limpio, no está enfermo y sigue llorando. La persona adulta comprende que él o la bebé necesita afecto, calor, movimiento y lo carga, lo calma.
- Carlitos se "porta mal", debe haber una razón. Posiblemente quiere algo que no me sabe pedir bien o que yo no le entendí o no le ofrecí cuando debía, o esté triste o tenga miedo o tenga rabia por algo que pasó y no pudo sacar en el momento. Averiguar por qué se porta así ayudará a resolver el problema. Mientras el niño o niña peor se porta es porque más atención, afecto y conexión necesita.
- La niña o el niño desde muy pequeño entiende todo. Si le hablamos, le explicamos y tomamos en cuenta sus opiniones desde pequeñitos todo será más fácil cuando llegue la adolescencia.
- La última vez que chequeé seguía siendo humana, y es de humanos equivocarse: Hijita, discúlpame por haberte gritado. Estaba muy estresada pero tú no te mereces ese trato.
- Cargarlos(as), hablarles con cariño, atender el llanto, besar, decir "te quiero", abrazar, mirar a los niños, niñas y adolescentes nunca será demasiado ni los va a malcriar.

La importancia de aprender a reconocer y entender cada etapa evolutiva

Cada momento evolutivo del niño, niña o adolescente, supone la demanda de unas necesidades específicas, con una capacidad de expresión y un nivel de comprensión específicos que las personas adultas debemos interpretar, comprender y satisfacer. Esto nos permite tener expectativas reales acerca de nuestros hijos e hijas, lo cual es fundamental si queremos criarlos(as) con amor, conciencia, respeto y permitir el desarrollo de seres compasivos, sensibles, competentes y no violentos.

Comprender lo que debemos esperar y lo que no debemos esperar de los niños, niñas y adolescentes es crucial para educar sin agredir. Digamos por ejemplo, que no se nos ocurriría pedirle al abuelo de 90 años que nos acompañe una mañana de domingo a subir la montaña con caminos difíciles donde se necesita trepar o escalar. Las limitaciones y alcances para una persona mayor saltan a la vista. Pedirles o esperar que se trepen o hagan un ejercicio tan exigente no entra en nuestras expectativas. Tal vez se nos ocurra invitar al abuelo a dar un paseo en el carro, por el parque o en el centro comercial.

En eso estamos claros. Sin embargo, no lo estamos tanto cuando esperamos que un niño de 2 años no agarre los adornos puestos a su alcance en el salón y lo amenazamos con darle “pao pao” si llegara, solamente, a mostrar la intención de hacerlo. No se nos ocurre que, por su momento evolutivo, el niño o niña es físicamente incapaz de quedarse quieto(a), no es tan hábil con las manos como una persona adulta, necesita moverse y explorar para desarrollarse bien, y no sabe que la porcelana se rompe pero el plástico no. ¿Cómo obligarlo entonces a que no se deje seducir por el brillante y colorido

jarrón de porcelana sobre la mesita esquinera, lo agarre y se le vaya de las manos? ¿No sería más realista que retiráramos el jarrón de su alcance? ¿Por qué lo regañamos o pegamos si se le ocurriera rasgar las revistas nuevas de mamá puestas en el revistero del piso? ¿No sería más lógico quitar las revistas de su alcance y poner otras viejas que sí pueda rasgar? ¿Y qué pasa si la hija o hijo adolescente con las hormonas en plena eclosión comienza a tener novios o novias? ¿Le hablamos sobre sexo seguro? ¿Le damos la información y las opciones para que se cuide de un embarazo no deseado o de una ETS? ¿En el caso de la chica, la llevamos al ginecólogo en lugar de prohibirle que tenga novio o de castigarla por quedarse sola con el amigo?



Algunas características evolutivas según la edad

De 0 a 3 años:

- ❖ Por una estrategia evolutiva de supervivencia, son muy dependientes y apegados a su cuidador o cuidadora.
- ❖ Sienten mucho miedo y angustia cuando se quedan solos o solas (el diseño evolutivo del bebé humano hace que experimente la soledad como una amenaza para su vida. Teme a los predadores, a morir de frío o quemado por el sol, y llora para buscar resguardo y seguridad con el contacto físico y el regazo materno).
- ❖ Se estresan fácilmente (por un parto difícil, cuando los dejamos llorando solos, cuando hay mucho ruido o mucha gente, cuando intentan gatear o caminar y se caen, cuando tienen una necesidad y no se les atiende).
- ❖ Necesitan de un cuidador (preferiblemente la madre) que sepa interpretar bien y cubrir de inmediato todas sus demandas.
- ❖ El llanto es su más potente herramienta de comunicación.
- ❖ Llora con frecuencia pidiendo contacto físico, brazos, protección alimento, mirada, abrigo.
- ❖ Los despertares nocturnos son frecuentes y normales. No tienen la madurez neurológica ni psicológica, ni las mismas fases de sueño que las personas adultas. Necesitan despertarse con frecuencia para no morir



asfixiados, para alimentarse y no sufrir una hipoglucemia, para sentir seguridad con el contacto físico.

- ❖ Necesitan mucho amor, cuidados y atención permanente.
- ❖ Son frágiles, vulnerables y susceptibles.
- ❖ No podemos esperar que un niño o niña menor de 2 años de edad aprenda a seguir reglas. Todavía son incapaces de entender el concepto de una regla.
- ❖ Hay que crear un ambiente seguro en el hogar para alejarlos o alejarlas del peligro (poner tapas de seguridad en los enchufes, o sacar de su alcance los objetos que puedan romperse y/o herirlos, en lugar de pegarlos para que no los toquen).
- ❖ Es normal que le cueste compartir juguetes o sus pertenencias. Según explica el pediatra español Carlos González², para una niña o niño pequeño, una muñeca o una pelota son tan importantes como un bolso, una computadora o un carro para una persona adulta. El tiempo se le hace mucho más largo que a un adulto. Prestar una pelota por pocos minutos, equivale para una niña o niño pequeño lo que a un adulto prestar su carro por varios días.

De 3 a 5 años

- ❖ Aunque ya sepan caminar, se cansan rápido y no pueden mantenerse caminando solos y solas por mucho tiempo hasta después de los 3 años.
- ❖ Son enérgicos, activos y curiosos, exploran el medio y los objetos que les rodea.
- ❖ Imitan sonidos y acciones de las personas adultas



significativas y las personas de su entorno.

- ❖ Comienzan a madurar neurológica y psicológicamente para controlar esfínteres.
- ❖ Si no están involucrados en una actividad que les interesa, la atención es muy corta.
- ❖ Comienzan a darse cuenta de las diferencias físicas frente a otros niños y niñas.
- ❖ Se hacen más conscientes de las otras personas.
- ❖ Son más conscientes de sus sentimientos y pensamientos y van ganando más habilidades expresivas para comunicarlos, para elegir y tomar sus propias decisiones, vestirse solos y hacer más cosas por sí mismos.
- ❖ Comienzan a desarrollar sus destrezas sociales, les gusta jugar con otros niños o niñas.

De 6 a 11 años



❖ La experiencia central de los niños y niñas a partir de los 6-7 años es el ingreso a la escuela.

❖ Se comienzan a dar cambios significativos. Desarrolla el pensamiento lógico más organizado y puede integrar la información que le llega del exterior. Desarrolla una mayor capacidad de conocimiento de la realidad. Por eso aprenden a contar, leer, escribir...

❖ La madurez alcanzada le permite ampliar el sentido de sí mismo como entidad separada, como ser activo y pensante con relación a otro.

- ❖ Comienza a comprender y recordar reglas e instrucciones, y a reconocer qué tan inadecuado es un acto por sus consecuencias.
- ❖ El grupo de pares y amigos o amigas comienza a ser importante.
- ❖ Aún cuando le falta camino por recorrer para alcanzar la madurez psicológica y cognitiva suficiente, ya comienza a ser capaz de ponerse en el lugar de otra persona.
- ❖ Por lo regular es una etapa de relativa calma emocional.
- ❖ Desarrolla su capacidad expresiva y cuenta con más herramientas para decir lo que siente, lo que piensa y lo que quiere, aunque muchas veces necesita ayuda para expresarlo de manera apropiada, sobre todo cuando está molesto, molesta, irritado o irritada.
- ❖ Son muy vulnerables a la crítica de los padres, madres y familiares, y necesitan de mucho apoyo, aprobación y expresiones afectuosas y amorosas.
- ❖ Tendencia a socializar con los o las de su mismo sexo.
- ❖ Tendencia a interpretar y expresar las experiencias desde puntos de vista extremos (bueno, malo, divertido, aburrido)

De 12 a 18 años

- ❖ Momento de la pubertad y adolescencia. Transición de la niñez hacia la adultez.
- ❖ El niño o niña va a construir su propio yo independiente, surge una nueva fase de oposición, sobre todo con los padres, madres y personas adultas significativas durante el proceso de construcción su individualidad.
- ❖ Manifiesta la necesidad de independencia a través de su conducta, su forma de vestir o de pensar.

- ❖ Compartir y experimentar en un ambiente donde no se sienta exigido o exigida por los progenitores, forma parte del proceso de afirmación del yo y de la independencia. Por esta razón los amigos, amigas (grupo de pares) son muy importantes y por lo tanto también socializar, salir y divertirse con ellos y ellas.



- ❖ Confundidos, confundidas, nerviosos y nerviosas por los cambios que experimentan, el o la adolescente se siente observado y observada. Aparece la sensación de vulnerabilidad y miedo al ridículo. Socialmente las manifestaciones de cuidado o protección por parte de sus progenitores la experimentan como una vergüenza o “una raya”.
- ❖ Hay cambios físicos importantes. Comienza a madurar sexualmente. Aumento evidente de altura y peso. Adquisición de la capacidad reproductora. En las niñas, aparecen y se desarrollan las mamas (senos), el vello púbico, vello en las axilas, menstruación, período o regla. En los niños, crecen los testículos y el pene. Sale vello púbico y en las axilas. La voz se hace más grave. Los músculos crecen. Aparece vello facial. Tanto en niñas y niños es común que aparezca el acné.
- ❖ Aparece la necesidad del contacto sexual (novios, novias) como parte natural del proceso de madurez y el llamado biológico producto de la adquisición de la capacidad reproductiva.
- ❖ Explora los límites de sí mismo o de sí misma y de su entorno lo cual conlleva a la inclinación por el riesgo.
- ❖ Desarrolla el pensamiento formal, realiza teorías y dispone de argumentos y opiniones para defender su punto de vista.

El apego y la crianza

Para que un ser humano sea realmente independiente debe haber sido primero un bebé dependiente.

Eduard Punset

Importancia del apego durante los primeros años de vida

Algunos padres y madres todavía creen que las y los bebés deben aprender a estar solos y que no se les debe consentir demasiado para que logren ser independientes. Muchas veces escuchamos decir que hay que dejar que los bebés lloren, porque si no tienen hambre, ni frío, ni les duele nada y los cargas, puedes mal acostumbrarlos, como si la necesidad del calor y la seguridad que encuentran en los brazos de su madre o su cuidador, no fueran tan importantes como comer y dormir.

La teoría del apego, propuesta originalmente por John Bowlby, psiquiatra infantil inglés, apunta a que el niño o niña tiene la tendencia de buscar proximidad con una persona y sentirse seguro cuando esa persona está presente. Bowlby estudió el vínculo madre-hijo y concluyó que, éste, potencia la supervivencia y protege el desarrollo. Demostró que desde que nace y hasta que llega el momento evolutivo



de ser más independiente, el niño y la niña necesitan el cuerpo, el calor, la atención, el cuidado, la caricia constante de la madre o de un cuidador preferiblemente muy cercano y con un vínculo fuerte, que sepa interpretar y cubrir bien sus necesidades. Esta teoría echa por tierra las creencias de que a los niños y niñas se les debe enseñar a retrasar la satisfacción de las necesidades o deseos porque de lo contrario se les malcriará.

La teoría de la madre suave Harry Harlow (1905-1981)

Esta teoría nos revela la importancia del apego durante los primeros años de vida del ser humano. Parte de una investigación basada en el comportamiento de las crías de monos Rhesus⁴ que consistió en separarlas de su madre biológica, la cual fue sustituida por dos madres artificiales: una fabricada con una red metálica provista de un biberón y la otra confeccionada en felpa y sin alimento.

Las crías prefirieron a la madre de felpa. Solamente cuando sentían hambre iban a saciar su necesidad con el alimento que les proporcionaba la mona de metal, pero el resto del tiempo permanecían junto al calor y la suave textura que les proporcionaba la mamá de felpa. Incluso cuando algo les asustaba, no se acercaban a la madre que les proporcionaba comida, sino a aquella que les proporcionaba seguridad.

Cuando trasladaban a las crías a otro hábitat, éstas se aferraban a la madre de felpa en busca de seguridad. Luego progresivamente salían a explorar el nuevo ambiente. Y cuando las crías eran trasladadas a un nuevo hábitat sin su madre de felpa, chillaban, lloraban y la buscaban por todas partes. Cuando se reunían nuevamente con ella se aferraban desesperadamente a la mona de felpa.

La enfermedad del “Marasmo”

Para darnos un ejemplo de la importancia vital del apego, la necesidad de seguridad y los cuidados amorosos tempranos que demanda el ser humano, vamos a mencionar un ejemplo referido por la psicóloga clínica Violeta Alcocer (directora de la

institución Aula de Familia), en una de las publicaciones de su blog "Atraviesa el espejo".

"En el siglo XIX más de la mitad de los lactantes morían antes de cumplir el primer año, a consecuencia de una enfermedad a la que se daba el nombre de "marasmo", atrofia o debilidad infantil. No fue hasta finales de los años 30 (siglo XX) que se descubrió que la causa de este tipo de muerte de bebés no era otra que el hecho de que no eran tocados de forma cariñosa por nadie durante varios meses. Se les "manipulaba" para alimentarlos y vestirlos, pero nada más. Y aunque estuvieran perfectamente limpios y alimentados, los bebés acababan muriendo antes o después.

Sólo en el momento en el que se extendió en las maternidades y hospitales la norma de acariciar, hablar y coger en brazos maternalmente a los bebés, comenzó a descender la mortalidad de forma asombrosa. Esta historia nos da una idea de lo primordial que es para los seres humanos el ser tratados y tocados de forma adecuada, ya desde el mismo momento del nacimiento".⁵

El cerebro del bebé

El amor y el cuidado como moduladores del desarrollo

Sue Gerhardt, psicoterapeuta británica, dedicada al estudio de bebés, autora del libro "Amor maternal", explica que la mejor manera de prevenir enfermedades mentales, violencia y delincuencia en la sociedad, es ocupándonos correctamente de las y los bebés.

Para explicar esta afirmación, primero vamos a tratar de entender un poco, cómo es que el cerebro humano nace a medio construir.

A nuestros antepasados pre humanos se les estrechó la pelvis cuando pasaron de caminar en cuatro patas a caminar erguidos. A esto se le sumó el hecho de que la mutación de la inteligencia hizo que el cerebro y por lo tanto el cráneo, fueran más grandes. Con una cabeza más grande y una pelvis más estrecha, se dificultó el parto (se hizo doloroso) y para poder

salir del vientre materno el ser humano se convirtió en la única especie que nace con el cerebro a medio construir, porque si se desarrollara completamente antes de nacer alcanzaría un tamaño demasiado grande para poder pasar por la pelvis de la hembra humana.

Sue Gerhardt comenta en una entrevista⁶ hecha por el divulgador científico Eduard Punset, que durante los 2 a 3 primeros años de vida del ser humano, se desarrollan muchos sistemas importantes en el cerebro, **especialmente los encargados de gestionar la respuesta emocional, la respuesta al estrés**. Los diferentes circuitos bioquímicos en el cerebro superior comienzan a desarrollarse en ese período crucial. Todos estos aspectos importantes en el desarrollo cerebral suceden después del nacimiento. No se nace con ellos ni son automáticos, sino que se desarrollan mejor o peor, dependiendo de las experiencias, cuidados, contención, afecto que los bebés reciben de las personas adultas significativas.

Sue Gerhardt subraya que es muy importante que las y los bebés no se estresen demasiado. El estrés en los y las bebés, dificulta el desarrollo de las conexiones neuronales del cerebro en formación debido al cortisol. Por esta razón, es decisivo durante este período de sus vidas el contacto amoroso y cuidadoso.

El estrés produce cortisol, y los y las bebés no están capacitados y capacitadas para gestionar su propio cortisol, dependen de las personas adultas para hacerlo. Las personas adultas en cambio sí podemos (nos tomamos una taza de té, llamamos a un amigo para contarle lo que nos preocupa, hacemos ejercicio).

Los bebés se estresan muy fácilmente. Para un(a) bebé, por ejemplo, estar lejos de su cuidador o cuidadora por mucho tiempo, puede ser muy estresante porque le va en ello la supervivencia (dejarlo o dejarla llorar solo(a) en la cuna). El exceso de estímulos como ruidos, ver muchas caras nuevas un día de visita familiar, la frustración y el miedo de caerse cuando trata de aprender a gatear o caminar, son situaciones que estresan mucho a un(a) bebé.

Mantener el contacto visual, sonreír, jugar con él o la bebé, tenerlo en brazos, tocarlo, masajearlo, todas estas cosas que producen placer y dan seguridad, ayudan mucho a evitar el

estrés, a gestionar el cortisol y por lo tanto permiten el sano desarrollo del cerebro.

Investigaciones hechas en el cerebro de personas muy violentas o con algunos trastornos mentales y conductuales, arrojaron resultados que apuntan hacia el desarrollo del cerebro durante la primera infancia. Según dice Sue Gerhardt, "cuanto más se sabe de neurociencia, más claro resulta que hay muchos problemas en la sociedad (conducta antisocial, trastornos de personalidad, depresión...) que están muy relacionados con la primera infancia. Así que si queremos proteger a la sociedad de las consecuencias de este tipo de conductas, debemos prestar más atención a la primera infancia que es cuando empieza todo esto".

El objeto transicional, objeto de consuelo o de apego

Es común que las y los bebés, así como niñas o niños pequeños se aferren a un objeto particular. Este objeto es llamado objeto transicional, objeto de apego o de consuelo. Puede ser un peluche, una mantita, una almohadita. El objeto transicional nos recuerda la necesidad innata de las crías de apegarse a un objeto suave que les de seguridad.⁷

- 1.- El objeto de transición se vuelve muy importante para él o la bebé, lo acompaña durante mucho tiempo y se vuelve imprescindible cuando necesita consuelo o se va a dormir.
- 2.- El niño o niña aún no lo ve del todo como algo distinto a él o ella a pesar de no formar parte de su cuerpo.
- 3.- No todos los niños y niñas adoptan un objeto transicional.



- 4.- Las conductas transicionales pueden empezar desde los 4-6 meses y prolongarse hasta los 3-4 años.
- 5.- El niño o niña lo elige arbitrariamente, nunca debe imponerse un objeto, sería inútil.
- 6.- El objeto tiene un olor especial para el niño o niña. Se recomienda no lavarlo mucho salvo que esté en condiciones lamentables en cuyo caso es mejor hacerlo discretamente. No hacerlo frente al niño o niña que puede sufrir al ver, por ejemplo, a su osito dentro de la lavadora.
- 7.- En cualquier caso, que el niño o niña adopte un objeto transicional es absolutamente normal, signo de un correcto desarrollo psíquico y **no se debe interferir ante él ni en casa ni en la guardería o preescolar.**

Ritual de despedida: Cómo despedirse cuando dejamos a los pequeños y pequeñas en casa o en la escuela

Tanto en casa como en la escuela, es mucho más recomendable despedirse de los niños y niñas (sobre todo de los más pequeños) que distraerlos y salir sin que se den cuenta de que mamá o papá se han ido.

Los expertos recomiendan establecer un ritual de despedida donde se explique al niño que mamá o papá van a salir por unos minutos a hacer una diligencia, se van por unas horas a trabajar o se van de viaje. Es muy probable que al niño o niña no le guste nada la idea y seguramente llorará, pero es normal (y sano) que demuestre sus sentimientos⁸.

Debido al momento evolutivo en que se encuentran los niños y niñas más pequeños, estos no entienden por qué si hace un momento su mamá estaba allí, de pronto desaparece⁸.

Es por esa razón que cuando papá o mamá desaparecen sin avisar, se genera un gran desconcierto y el niño o la niña empieza a preguntar por su madre (o padre) sin entender si volverán o no, por cuánto tiempo y por qué razón se han ido⁸.

La separación de la madre no es un tema menor para un(a) bebé ni para una niña o niño pequeño. En la mayoría de los casos papá y especialmente mamá es **su persona "especial"**, su referencia ante el mundo, y es por ello que necesitan ir poco a poco aprendiendo a separarse sin traumas⁸.

Es más sano que una niña o niño pequeño extrañe a su mamá porque la ve irse, a que sienta inseguridad ante la desaparición repentina. Cuando mamá o papá salen a escondidas y sin avisar, una niña o niño pequeño no puede saber si volverán o no⁸.



Es mucho más sano crear un ritual de despedida donde le expliques cuándo regresarás, le hagas saber que se quedará bajo el cuidado de la maestra, con sus compañeritos del salón o si lo dejas en casa, que estará atendido por una persona de confianza. Así es como, poco a poco, el niño o niña ira asociando que papá o mamá se van, pero luego vuelven⁸.

Se recomienda promover en las guarderías y preescolares un período o lapso de adaptación al iniciar las actividades, donde los padres y las madres, durante las primeras semanas, puedan quedarse un tiempo con los hijos e hijas en el salón hasta que éstos gradualmente pierdan el nivel de angustia que produce la separación. Esta es una costumbre que debería popularizarse en Venezuela. Actualmente muy pocas guarderías y preescolares la practican.

Por qué lloran los bebés. Qué hacer. Cómo actuar. Por qué es importante no dejarlos llorar. Dormir sin lágrimas.

El llanto es la forma más potente de comunicación que tienen las y los bebés. Es el lenguaje por excelencia del recién nacido y del bebé. Muchas veces nos hemos sentido desesperados(as) y frustrados(as) por no poder calmar a nuestro(a) bebé cuando llora incesantemente y sin motivo aparente. Es importante saber que su llanto puede tener distintas causas y que en cualquier circunstancia las personas adultas a su cargo deben atenderlo(a) rápidamente y nunca dejar al bebé llorando solo o sola.

- 1.- El llanto puede ser provocado por una molestia presente causada por necesidades básicas que deben ser satisfechas de inmediato, como por ejemplo, hambre, frío, dolor, alguna enfermedad, estar mojado o necesidad de ser tomado en brazos para sentirse seguro, recibir afecto y ser estimulado⁹.
- 2.- El llanto puede ser provocado por hechos pasados que aún se mantienen presentes. Si su bebé sigue llorando después de que se ha descartado cualquier problema médico y de que sus necesidades inmediatas han sido satisfechas, tal vez esté liberando tensiones y dolor emocional acumulados. Traumas durante el nacimiento, el haber sido manipulado(a) por muchas personas desconocidas durante una reunión familiar, la acumulación de estrés por los primeros intentos de gatear, caminar...⁹



- 3.- El papel de padres, madres y familiares es atender cualquier necesidad del bebé de la forma más inmediata y acertada posible para calmar su llanto. Nunca debe dejarse al o la bebé llorando solo(a). La atención, el contacto físico, el amor, cuidados y ternura que demos a un bebé nunca serán demasiado como para malcriarlo.
- 4.- Los pulmones del bebé se expanden cuando toman aire y se contraen cuando lo expulsa. Los pulmones del bebé se desarrollan gracias a un proceso de madurez evolutiva. Dejarlos llorar "un poquito" no contribuye a expandir ni fortalecer los pulmones. En cambio dejar a un(a) bebé llorando aumenta sus niveles de estrés y cortisol, además de que puede provocar shocks en su sistema nervioso o su memoria emocional.
- 5.- No tiene ningún sentido dejar que el o la bebé llore para que vaya aprendiendo que en la vida no va a tener todo lo que quiera. ¿Por qué hacérsela pasar mal cuando podemos evitarlo si igual está claro que las frustraciones y las decepciones van a llegar queramos o no?
- 6.- Según algunos especialistas, el o la bebé abandonado(a) en la cuna, desamparado(a) en la oscuridad, siente la misma desprotección, dolor emocional y utiliza los mismos mecanismos cerebrales que la persona adulta frente al desamor (cuando sufre por rupturas de pareja).
- 7.- Dejar al niño o niña berreando dos horas en la cuna antes de dormir puede causar que se altere más y que luego sea más difícil dormirlo(a). Algunos llegan a vomitar y hasta golpearse para reclamar la atención de una necesidad legítima de seguridad y protección no atendida.
- 8.- Algunos conductistas sostienen que hay que dejar llorar a los y las bebés en su cuna hasta que se cansen y se duerman. Incluso existen métodos recomendados por algunos pediatras para "entrenar" a los y las bebés a dormir solos dejando que lloren. Sin embargo, esto puede causar un sentimiento terrible de soledad y desamparo con consecuencias importantes para la niña y el niño. Por otra parte, el niño o niña que termina por

quedarse “tranquilo” cuando lo dejan solo con el propósito de que se duerma, lo hace no porque se acostumbre a dormir solo, sino porque se resigna y aprende a sentir miedo y desconfianza al asimilar que no vale de nada reclamar ya que no será escuchado(a) ni tomado(a) en cuenta.

- 9.-** El o la bebé que viene de estar en el vientre materno, en la situación ideal, con la temperatura perfecta, todo el alimento que necesita, sintiéndose parte de la madre y que de pronto es lanzado a una cuna sin movimiento, sin calor, sin olor, sin sensación de vida, experimenta un sufrimiento que las personas adultas no podemos imaginar y que le causa mucho llanto.
- 10.-** Debido a su momento evolutivo, desde recién nacidos hasta los 5 años de edad, el llanto y los despertares nocturnos de los niños y niñas son normales¹⁰. Ellos y ellas no tienen la madurez neurológica ni psicológica, ni las mismas fases de sueño que las personas adultas. Necesitan despertarse con frecuencia para no morir asfixiados, para alimentarse y no sufrir una hipoglucemia... Necesitan despertarse porque por su diseño evolutivo como mamíferos sienten miedo a la amenaza de los predadores y buscan el calor, la protección y la seguridad de la madre...
- 11.-** Cuando nos sentimos nerviosos o frustrados producto del llanto o la alta demanda de atención que exige un bebé, es mejor pedir ayuda a la familia para prevenir rabietas o impacencias que puedan conducirnos a situaciones de castigo físico o maltrato.

Es importante tener en cuenta que:

- ❖ El apego proporciona una fuerte sensación de seguridad emocional (ser aceptados(as) y protegidos(as) incondicionalmente) y hará a los niños y niñas más independientes cuando sean mayores y llegue el momento del desarrollo en que tengan la madurez necesaria.
- ❖ Un niño, niña o adolescente, como sea que lo reclame, nunca pide lo que no necesita. Todas sus necesidades son legítimas. No hay que descalificar los pedidos de atención, conexión, afecto que reclaman los hijos e hijas. Si no se atienden en un principio, seguirán reclamando de la manera que les permita su capacidad de expresión (gritos, pataletas, rebeldía, actos violentos, mal comportamiento, enfermarse) hasta llegar a los oídos, la mirada y los brazos de mamá y papá. Estas necesidades no atendidas se arrastran hasta la adultez traducidas en violencia, enfermedad física o emocional, depresión, abuso de sustancias y otras adicciones.
- ❖ Las necesidades de afecto, de ser sostenidos, de ser acunados, de cuerpo, de calor humano, de ser escuchados, de mirada de conexión activa y permanente con los niños, niñas y adolescentes son tan o más importantes que cualquier otra necesidad primaria como comer y dormir.
- ❖ Las altas demandas de niños, niñas y adolescentes durante el proceso de crianza pueden resultar devoradoras para una madre sola o incluso para una madre y un padre solos. Siempre desde una mirada altruista, desde un apoyo desinteresado y respetuoso de la posición y el rol que corresponde a cada madre o padre, es recomendable rescatar o reinventar a la familia extendida (abuelos(as), tíos(as), primos(as), vecinos(as), amigos(as)) crear redes con otros padres y madres, para apoyarnos en el ejercicio de una crianza que satisfaga las necesidades de los niños, niñas y adolescentes y no nos haga sentir desgarrados(as) o desbordados(as).

Control de esfínteres. ¿Cuándo es el momento apropiado?

¿Cuál debe ser el momento en que los niños y niñas dejen el pañal y comiencen a sentarse en la bacinilla o ir al baño por su cuenta? Con la intención de ofrecer algunos referentes que ayuden a los padres a manejar este tema de preocupación frecuente, se presenta a continuación, un resumen en 7 ítems, extraído del artículo de la psicóloga clínica Violeta Alcocer, publicado el 23 de junio del 2009, en su blog "atravesando el espejo" y titulado "Control de esfínteres, aspectos sociales, médicos y psicológicos"¹¹.

- 1.- El control de esfínteres al igual que otros procesos tales como sueño, lenguaje, alimentación, depende de la maduración neurológica, psicológica y de las capacidades fisiológicas que desarrolle el niño o la niña en el momento evolutivo correspondiente. Son adquisiciones paulatinas que llevan tiempo para desarrollarse.
- 2.- Por la naturaleza del ser humano, llegado el momento evolutivo esta función va a suceder de modo automático y con poca estimulación. Por lo tanto se trata de un proceso que se logra con la **autorregulación** y no con el **adiestramiento**. Intentar "entrenar" a los niños y niñas para la retirada del pañal, equivale a forzarlos.



- 3.- Como en todo proceso madurativo, existe una amplia variabilidad interindividual. Hay bebés que con 12 meses piden hacer pipí y otros que no lo piden hasta los tres años. Aproximadamente, el 75 por ciento de los niños y niñas logra controlar la orina a los 3 años y el resto a los 5, aunque el control nocturno puede tardar varios años más. En todo caso la edad en que comiencen a controlar esfínteres, no tiene relación alguna con el desempeño posterior en la vida adulta.
- 4.- Se recomienda respetar el ritmo y la manera en que esta función se vaya dando en el niño o niña, aceptándolo como viene y sin forzarlo.
- 5.- Alentarlos(as) y conducirlos(as) cuando den las señales de estar listos(as) o muestren interés para dejar el pañal y usar el urinal o váter.
- 6.- Estar atentos a la presión social (familiares, amigos(as), guardería, preescolar) para que no afecte la paciencia y el respeto con el que debemos conducir a los niños y niñas en este proceso que se da de modo natural (autorregulación) y que no debemos forzar (entrenamiento o adiestramiento).
- 7.- De haber exigencias que no podemos evitar y que nos obliguen a que el niño o niña vaya sin pañales al preescolar, se recomienda la flexibilidad: permitir al niño o niña que retroceda las veces que sea necesario, volver a usar pañal otra vez y sacarlo unos días sí y otros no, poner uriniales en distintos lugares de la casa para no tener que salir corriendo cada vez que se presente el momento.

Colecho seguro

Como colecho se entiende la práctica de dormir con los y las bebés, las hijas y los hijos pequeños. Actualmente es una costumbre cada vez más extendida entre los padres y madres que tienen una tendencia a volver hacia los métodos naturales de crianza. Cuando se amamanta a un pequeño resulta muy cómodo practicar el colecho, y para muchas familias la opción es más agradable. Una alternativa del colecho, es mantener la cuna o moisés al lado de la cama para no tener que levantarse en las noches y facilitar así los beneficios del contacto con él o la bebé durante una etapa en la que los despertares nocturnos son naturales y frecuentes.

Algunas investigaciones han demostrado que el colecho promueve los vínculos, favorece la lactancia materna, regula patrones de sueño de la madre y de su bebé, juega un papel importante al ayudar a la madre a ser más sensible a las necesidades de su bebé e influye en el mantenimiento de la producción de leche. También se ha evidenciado que aquellos niños o niñas que compartieron camas con sus progenitores resultan más optimistas, son más independientes y seguros cuando les llega el momento de ir a dormir solos y de personas adultas son más tranquilos y sanos. Aunque hay estudios que afirman lo contrario, también existen los que sostienen que esta práctica contribuye a disminuir el riesgo de síndrome de muerte súbita en el o la lactante **siempre que se realice un colecho seguro.**



Cómo practicar un colecho seguro

- ❖ Se desaconseja dormir con los hijos e hijas si se padece de obesidad, si la madre es fumadora o ha fumado durante el embarazo, si los progenitores han tomado drogas, pastillas para dormir, alcohol, están muy cansados o la familia está en condiciones de hacinamiento.
- ❖ La superficie del colchón debe ser lisa y plana, sin muñecos o almohadas que puedan asfixiar al bebé. El colchón de la cama debe estar bien encajado en la cuna o la pared, sin que se abran espacios donde él o la bebé pueda caerse o quedar atrapado. Poner barreras para que el o el bebé no se caiga por los bordes.
- ❖ El o la bebé debe dormir boca arriba.
- ❖ Durante la práctica del colecho o en presencia de los hijos e hijas, padre y madre deben abstenerse de mantener contactos eróticos o relaciones sexuales. De no abstenerse se estará exponiendo a los y las bebés, niños o niñas a situaciones de abuso.
- ❖ La decisión de cuándo y cuánto tiempo permitirse dormir con los hijos e hijas es una elección libre de cada madre y padre. Para ello existe la posibilidad de estar bien informados(as).
- ❖ Ambos progenitores deben estar de acuerdo en dormir con él o la bebé.
- ❖ Lo más importante, sea cual sea la elección, es seguir a nuestro corazón, ser amorosos con los pequeños y pequeñas, y muy respetuosos ante sus necesidades de sano desarrollo.

Cuando ya saben caminar pero quieren que los carguen

“Andrea, te dije que no te voy a cargar, o caminas o te dejo aquí”, le dice su madre a la pequeña de casi 3 años. Andrea intenta seguirla, da unos cuantos pasos, se detiene, se desvía, queda rezagada. Entonces la mamá la amenaza, la agarra por un brazo la arrastra. Esta es una escena frecuente en las familias con niños y niñas de 2 a 4 años que, por supuesto, ya saben caminar, pero quieren que los carguen. Las personas adultas tienden a creer que, por ser capaces de desplazarse solas y de hacerlo bien, el pedido de los pequeños y pequeñas no es más que una señal de capricho, y que no hay que dejarse manipular. Entonces se entabla una guerra para obligarlos(as) a que caminen.

¿Y será verdad eso de que sólo quieren que los carguen por capricho? Veamos qué dicen algunos expertos:

- ❖ El doctor Carlos González² en su libro “Bésame Mucho, Cómo Criar a Tus Hijos con Amor” hace referencia a las investigaciones de Bowlby y Anderson (Inglaterra) y Rheingold y Keene (Estados Unidos) en las que se demuestran que esta conducta es universal en los niños y niñas de hasta 3 años de edad. El doctor González concluye que se trata de un proceso de maduración ligado a la edad y que “los niños menores de tres años no pueden caminar con la madre, ni siquiera de la mano, a no ser durante breves periodos y muy despacio. Los mayores de tres años, en cambio, sí pueden hacerlo”.
- ❖ Carlos González aclara que el hecho de que el niño o niña ya sepa caminar no quiere decir que puede y tiene que hacerlo en cualquier circunstancia. Algo parecido ocurre con un adulto que sabe caminar e incluso correr pero no puede completar un maratón de 20 kilómetros sin antes desarrollar las capacidades para lograrlo. Los niños y niñas menores de 3 años todavía necesitan madurar algunas funciones físicas y psicológicas para caminar solos durante períodos largos de tiempo. Son adquisiciones paulatinas que llevan tiempo para desarrollarse y que, llegado el momento evolutivo, van a suceder de modo automático y con poca estimulación. Por lo tanto es un proceso que se logra con la

autorregulación y no con el **adiestramiento**. Es decir: **NO HACE FALTA ENSEÑARLES NI MUCHO MENOS OBLIGARLOS**.

- ❖ Carlos González explica que algunas veces sí y otras veces no, puede ser que un niño o una niña hasta los 3 años muestre más ganas o disposición de caminar por un período de tiempo. Esto no quiere decir que esté manipulando, sólo quiere decir que el pequeño o pequeña puede estar temporalmente de buen humor o motivado por algo que le llama la atención.
- ❖ Cuando salimos al parque, de paseo, a hacer diligencias, de compras... con niños y niñas menores de 3 años, necesitamos prepararnos para atenderlos con paciencia y respeto en el momento que no quieren caminar y pidan ser llevados en brazos o en un cochecito.



Violencia y castigo físico

Si la víctima es un niño y si el agresor es otro niño, un maestro o sobre todo un padre, se toleran y a veces aplauden dosis increíbles de violencia.

Dr. Carlos González
Bésame Mucho

¿Qué causa la violencia y el mal comportamiento de los niños, niñas y adolescentes?

Los malos tratos y la violencia, cada día se convierten en temas de mayor preocupación en todo el mundo. Desde muy pequeños observamos a niños y niñas que muerden, golpean a sus compañeros y compañeras, adolescentes que consumen alcohol, drogas y se exponen a conductas de riesgo para sus vidas y la de los demás, delincuencia, terrorismos, guerras...

Según explica en su libro "Lágrimas y Berrinches" la doctora Aletha Solter¹², experta en disciplina no punitiva, existen dos condiciones básicas que producen la tendencia a la violencia en los seres humanos:

1. La persona ha sido herida:

- ❖ Un niño o niña que es golpeado(a), que recibe nalgadas o es tratado(a) con violencia tendrá la tendencia a volverse violento o violenta.
- ❖ El abuso sexual y el descuido emocional también causan heridas que pueden conducir a tendencias violentas.

- ❖ La acumulación de daños menores y el estrés no procesado o no resuelto también puede conducir a comportamientos violentos.
- ❖ La ansiedad, las decepciones y la frustración en la infancia pueden construir niños que golpean o muerden.

2. El niño, niña o adolescente no ha resuelto o expresado los sentimientos relativos al dolor o la rabia causada por lo que ha experimentado.

- ❖ La violencia es una expresión distorsionada de la cólera o el terror que sienten los niños, niñas y adolescentes en un ambiente que no es seguro para revelar o soltar los sentimientos fuertes sin herirse a sí mismos o a otros(as).
- ❖ Ser víctima de la violencia y otras experiencias penosas, engendra violencia sólo cuando las emociones están bloqueadas y reprimidas. En esta situación, la violencia hacia sí mismos o hacia otros(as) es un resultado inevitable.

La doctora Aletha Solter¹², agrega que en muchas culturas la violencia es glorificada:

- ❖ Los niños son expuestos a deportes masculinos violentos.
- ❖ Los programas de televisión, películas y juegos electrónicos son protagonizados principalmente por hombres violentos.
- ❖ A los niños varones se les da armas de juguete, soldaditos y otras parafernalias bélicas.
- ❖ Los libros de historia y textos escolares a menudo glorifican hazañas de guerra como una actividad

predominantemente masculina y describen a grandes hombres conquistadores como héroes.

- ❖ Muchos padres se complacen al saber que sus hijos varones responden a una pelea contra los compañeros, "en defensa propia".
- ❖ Las personas adultas se preocupan por los niños que se rehúsan a pelear.
- ❖ Los varones deben ser duros y no llorar por lo tanto reprimir sus emociones, lo cual conlleva a más violencia.
- ❖ Ante este panorama no debería sorprendernos el hecho de que estemos produciendo personas violentas y que los hombres estén implicados en más crímenes violentos que las mujeres.

Laura Gutman¹³, terapeuta familiar y autora argentina, endilga la causa de todas las formas de violencia (activas o pasivas) en nuestras culturas, a la falta de un correcto ejercicio de la paternidad y la maternidad, es decir a "la calidad de atención, calidez, amor, brazos, altruismo, generosidad, paciencia, comprensión, leche, cuerpo, mirada y sostén... recibidos –o no- desde el nacimiento y durante toda la infancia".

Para Gutman, toda experiencia sin suficiente apoyo y sostén resulta violenta especialmente para los y las bebés que son frágiles y muy dependientes de los cuidados maternos. La autora argentina explica en su artículo titulado *Carencia de maternaje y organización de dinámicas violentas*, publicado en www.lauragutman.com que "...un niño no satisfecho, es un niño que insistirá por diferentes medios conquistar lo que necesitó genuinamente. Así crecerá, se convertirá en adolescente, en joven y en adulto: como **un ser necesitado**. Entonces golpeará a otros, robará, manipulará situaciones, se convertirá en víctima de otros, luchará por obtener lo que creará imprescindible para su supervivencia emocional. Aunque habrá olvidado lo que siempre quiso pero no podrá conseguir, por más fuerte y poderoso que devenga: **no podrá obtener más mamá**"¹⁵.

El doctor Carlos González² en su libro "Bésame mucho, cómo criar a tus hijos con amor", destaca que en el trato con las personas adultas **no todo vale**. Con las personas adultas existen prácticas que se hacen o se dejan de hacer **por principio**, independientemente de que "funcionen" o "no funcionen". Un empresario, por principio, no les pegaría a sus empleados aunque esto aumentara la productividad. Tampoco se legaliza la práctica de la tortura aunque ésta ayude a disminuir la delincuencia, ni el servicio de emergencias se abstiene de atender el teléfono por las noches para que dejen de llamar por tonterías.

Con los niños en cambio, se justifican prácticas que sólo por principios son inadmisibles para las personas adultas. Por ejemplo pegarles, gritarles, retirarles la comunicación o no atenderlos(as) se admite como fórmulas aceptables para que los niños y niñas se queden tranquilos(as), hagan caso, y dejen de "llamar la atención" o molestar por "tonterías".

Dichas prácticas según el pediatra catalán autor de "Bésame mucho", no deben justificarse independientemente de que funcionen o no, de que causen secuelas o no. Simplemente no son admisibles **por principios**. Den o no resultado, causen o no causen daño, pegar, humillar y descalificar o desatender las necesidades de los niños, niñas y adolescentes es malo **por principio**. Si queremos educar con respeto, con amor y con conciencia nunca podemos perder de vista que en el trato con los niños, niñas y adolescentes existen los mismos principios con que consideramos y tratamos a un adulto.

Niño si es gente. El niño, niña y adolescente merece ser considerado con los mismos principios que a consideramos a al adulto o adulta. Aún más, debe ser tratado con mayor consideración, protección y atención, porque por su condición de dependencia es más vulnerable e indefenso(a). Una persona adulta podría denunciar a un jefe que abuse contra ella o buscar otro trabajo o mudarse de la casa donde recibe malos tratos. Un niño o niña no puede cambiar de padre o de madre, ni buscar otra casa, ni mantenerse o sobrevivir con autonomía porque depende enteramente de sus progenitores para sobrevivir.



Diez razones por las que debemos evitar el castigo físico

Como hemos visto antes, culturalmente en todo el mundo y a lo largo de la historia, prácticas como las del castigo físico, han sido aceptadas y aplicadas para escarmentar o disciplinar a los niños y adolescentes. Sin embargo, además del tema de los principios, los adelantos de la ciencia de la conducta, la neurociencia y la medicina demuestran claramente, que lejos de disciplinar, el castigo corporal puede ocasionar graves daños psicológicos, emocionales y físicos.

Pegarle a un niño, niña o adolescente no tiene justificación alguna. Pegarle a un niño, niña o adolescente es desconocer su derecho a la dignidad e integridad personal, es enseñarle que cualquiera puede abusar de su cuerpo, es educarlo en la violencia. Por lo tanto no existen buenas nalgadas a tiempo para disciplinar, existen padres, madres y personas adultas que necesitan ser orientados(as) para educar sin usar el castigo físico o maltratar.

La doctora Aletha Solter, directora del Aware Parenting Institute (Instituto de Padres Conscientes) experta en disciplina o punitiva, trauma y apego, aporta diez razones por las que debemos evitar el castigo físico y humillante basadas en observaciones, conclusiones y resultados arrojados por estudios e investigaciones serias¹⁵:

- 1.-** Los niños y niñas que son castigados físicamente tienden a rebelarse contra sus progenitores y a tener comportamientos riesgosos.
- 2.-** El castigo corporal puede causar que los niños y niñas disminuyan sus sensaciones físicas y en consecuencia sus cuerpos se desensibilicen frente a las señales de dolor, hambre, plenitud, fatiga y sobredosis de drogas.
- 3.-** El castigo corporal puede causar problemas sexuales. Los niños y niñas que son golpeados, pueden sufrir disfunciones o perversiones sexuales en su vida adulta.
- 4.-** El castigo corporal puede dar lugar a futuros problemas emocionales. Los niños y niñas que son golpeados

tienden a sufrir más de ansiedad, depresión y a abusar de sustancias cuando llegan a la adultez.

- 5.- El castigo corporal puede conducir a la mentira y el engaño. Los niños y niñas que aprenden a evitar el castigo corporal mintiendo muy probablemente continuarán con este patrón de comportamiento a medida que se hacen mayores.
- 6.- Los niños y niñas que no se sienten a salvo en sus hogares tienden a abandonarlos a edades tempranas y rechazar los valores familiares.
- 7.- El castigo corporal es emocional y físicamente doloroso. Los niños y niñas que son expuestos(as) frecuentemente a experiencias dolorosas tienden a necesitar el placer de manera obsesiva a través del sexo o de las drogas.
- 8.- El castigo corporal puede dar lugar a comportamientos agresivos. Los niños y niñas que reciben nalgadas, correazos y otro tipo de castigo corporal tienen más probabilidades de golpear y morder a otros(as) y pueden desarrollar explosiones frecuentes de violencia en la adultez.
- 9.- El castigo corporal nunca funciona.
- 10.- Aunque temporalmente pueda producir obediencia, golpear, dar nalgadas, humillar, no ayuda a los niños y niñas a aprender a ser cooperativos ni a desarrollar valores morales. El castigo corporal es el método menos eficaz para impartir disciplina.

A estas alturas quizás muchos padres y madres aún se dirán, "bueno, pero mis padres me pegaron y yo soy un hombre o una mujer de bien, decente, responsable y sin mayores problemas. Es decir, **esto se ha hecho toda la vida y no nos ha pasado nada**". De ser así cabe preguntarse: ¿está usted o conoce usted a alguien que esté de acuerdo o a gusto con el mundo tal y como va o más bien le parece a usted que estamos viviendo en un medio lleno de violencia, caos, insatisfacción, dolor emocional, con conductas compulsivas hacia el consumo en general, la comida, la bebida, las drogas, el trabajo, el sexo, las adicciones, las mentiras y con enormes

dificultades para relacionarnos? Si **“no nos ha pasado nada”** se refiere a que no morimos, que nuestros padres y madres no nos mataron literalmente con una paliza, puede ser... aunque si nos fijamos en las devastadoras estadísticas de muertes por causas violentas arrojadas cada día en nuestro país y en el mundo, habría que pensarse mejor si es verdad que **no nos ha pasado nada**.

El hecho de que hayamos normalizado el trato violento hacia niños, niñas y adolescentes y nos cueste tanto identificarlo, se debe en primer lugar a los paradigmas culturales adultocéntricos tan asimilados como para sustraerse de ellos e identificar un grito, una imposición, una cachetada o una nalgada como formas de ejercer violencia en lugar de formas de educar o disciplinar. Por otra parte, tendemos a percibir la realidad de un modo tan fragmentado que no somos capaces de ver la relación entre una “cachetada a tiempo” y la descarga de una pistola o el abuso en el consumo de drogas. Para identificar la infinita dosis de violencia en el trato de los adultos y adultas hacia niños, niñas y adolescentes, hay que ponerse unos lentes muy especiales. Si queremos un mundo más humanizado, es necesario comenzar ponerse los lentes.

Pataletas, llantos y berrinches: Qué hacer, cómo actuar



Los llantos, rabietas y pataletas de nuestros hijos e hijas constituyen uno de los trances tal vez más difíciles de atravesar sin perder la paciencia e incurrir en malos tratos. La psicóloga Rosa Jové, autora de varios libros y psicóloga clínica especialista en psicoterapia infantil y juvenil, explica en un artículo sobre berrinches publicado en la web www.crianzanatural.com¹⁶ que alrededor de los 2 años, los niños y niñas desarrollan

las funciones y habilidades necesarias para sentirse más seguros y autónomos.

Más o menos alcanzada esa edad el niño y niña puede caminar solo, comer casi de todo y hacerlo por sí mismo. Comienza a desarrollar la madurez para darse cuenta de que es un ente separado de la madre y el padre. La naturaleza, que al principio hizo a bebés apegados para sobrevivir, a partir de los 2 años comienza a preparar a la cría humana para el largo proceso de independencia que se logrará finalmente al alcanzar la adultez. Dada la edad, la capacidad de elocuencia y madurez emocional, el modo en que el proceso de independencia comienza a reflejarse es negando al otro. Por eso la palabra favorita es el NO que suele terminar en llantos y berrinches. Negando el niño y la niña comienza a expresar lo que no es (yo no soy mis padres, soy un ser aparte) A menudo ocurre que los progenitores no entienden lo que pasa y entonces entran en guerra con los hijos e hijas quienes por una necesidad de su momento evolutivo necesitan manifestar rebeldía.

¿Qué hacer?

- ❖ Entender que éstas, son manifestaciones normales de la edad y que el niño o niña no quiere tomarnos el pelo o manipularnos.
- ❖ Permitir, hasta donde sea posible y siempre que no constituya un riesgo para su seguridad, que el niño o niña haga lo que quiere (vestirse con algo diferente a lo que planeamos para él o ella, caminar descalzo, comer el postre que elija en lugar del que nos empeñamos que se coma...) o darle opciones en lugar de órdenes cuando queramos dirigirlo hacia una opción determinada (¿prefieres bañarte antes de comer o al revés? No se puede jugar con los juguetes en medio del pasillo pero puedes llevarlos a la salita). Las opciones facilitan la cooperación, las órdenes promueven aún más la rebeldía.
- ❖ Evitar las tentaciones y mantener un entorno seguro y libre de riesgos (tratar de no llevarlos a las compras del supermercado o acercarlos a los estantes de chucherías. Mantener los objetos

peligrosos, especialmente en casa, fuera de la vista y alcance de los pequeños y pequeñas)

- ❖ No juzgar a los hijos e hijas. Cuando hagan algo que nos moleste expresar respetuosamente nuestra disconformidad hacia lo que hizo sin atacar al niño o niña.

Rosa Jové, explica que los ataques frecuentes de rabietas se pasan con la edad, en el momento en que el niño o niña adquiere un lenguaje que le permite expresar mejor lo que siente. Esto sucede cuando ya logran entender gracias a la madurez que alcanza en el momento evolutivo indicado, lo que son y lo que quieren. Llegado este momento la doctora Jové asegura que si no hemos interferido con el sano desarrollo de la autoafirmación de nuestros hijos e hijas, van a lograr su autonomía y aprenderán a pedir adecuadamente lo que quieren porque le habremos enseñado que no hace falta pedirlo de mala manera cuando se trata de una solicitud razonable.

La doctora Aletha Solter, experta en disciplina no punitiva, subraya que cuando estemos a punto de perder la paciencia frente a una pataleta o un NO QUIERO de nuestro pequeño o pequeña de 2 años, nos ayudará pensar que cuando sea un adolescente y algún amigo o amiga le ofrezca drogas o algo que le resulte perjudicial, habrá aprendido que decir NO es posible porque le permitimos ensayarlo y desarrollar la seguridad en sí mismo durante el momento evolutivo en que necesitaba afirmarse.

Retirada del amor y la comunicación

Muchas veces en el difícil y agotador proceso que puede resultar la crianza, los padres, agobiados por los problemas o molestos por determinado comportamiento de los hijos e hijas, les retiramos la comunicación, la atención y el amor. Una forma muy común de hacerlo es a través del conocido método de disciplina llamado *Time Out* o *Tiempo Fuera* con el que se aísla al niño o niña por un tiempo determinado cuando incurre en un comportamiento no deseado.

Para un niño o una niña cuya autonomía tarda años en ser adquirida y la sobrevivencia depende enteramente de sus padres y madres, la experiencia de la retirada del amor y la comunicación puede resultar aterradora.

Sería útil hacer el ejercicio de recordar cómo nos sentimos cuando la pareja, un amigo(a), el jefe(a), respondiendo al aprendizaje de esta forma de relacionarse, nos retira la comunicación y el afecto debido a algo que no les gustó que hiciéramos o dijéramos. Probablemente nos desbordaría la rabia, la inseguridad, la ansiedad, la confusión y el resentimiento.

Para un niño o niña, la retirada del amor es percibida como una experiencia desgarradora. Aislarlos e ignorarlos, equivale a abandonarlos en el vacío emocional y puede llevarlo a sentir que nadie quiere estar con él o ella porque debe ser malo(a) e incapaz de inspirar amor.

La doctora Aletha Solter¹⁷ señala que la retirada del amor, la atención y la comunicación aún se mantiene como un medio aceptable de control o modificación de conducta. Sin embargo cuando lo hacemos, estamos dando a nuestros hijos e hijas el mensaje de que el amor y la comunicación son mercancías para repartir o retener con el propósito de controlar a otros u otras. Así les enseñamos que éstas son las herramientas para solucionar conflictos y este aprendizaje seguramente influirá negativamente en su futuro, con la destreza para interactuar en sus relaciones.

La doctora Solter nos invita a reflexionar antes de usar estos recursos para impartir disciplina o modificación de conducta de los hijos e hijas. Pregúntese qué quiere lograr realmente en sus hijos e hijas: ¿qué hagan lo que necesitan hacer por miedo a ser ignorados o castigados? ¿o que aprendan a hacerlo porque llegan a comprender y asimilar que esto es lo que más les beneficiará? ¿Quiere que su hijo o hija ordene y participe de las tareas del hogar por miedo al castigo, la reprimenda o la retirada del amor y la comunicación? ¿o porque realmente se siente parte



de la familia y al ser tomado en cuenta también se siente motivado a participar?

Siempre habrá alternativas para establecer una disciplina más humanizada y conducir a los hijos de una forma respetuosa. Tal vez no se trate de la vía más rápida o fácil, pero ciertamente será la que funcione mejor a largo plazo, la que los hará sentirse seguros, amados, escuchados, tenidos en cuenta, estables y con total confianza en sí mismos. Este es el mejor regalo que podemos dar a los hijos e hijas para el despliegue de sus vidas.

Juguetes bélicos

La violencia que se vive en el mundo, en el país, en la ciudad, en el hogar... no resulta ajena al niño, niña y adolescente. De hecho ellos son los más vulnerables, los que más la padecen. Según el "Informe sobre el estado mundial de la infancia 2007" del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef), todos los años 275 millones de niños y niñas de todo el mundo sufren a causa de la violencia doméstica y padecen las consecuencias de una turbulenta vida familiar.

Los niños, niñas y adolescentes recogen, expresan y simbolizan esta violencia también a través del juego. Lastimosamente las personas adultas contribuimos a reforzarla de diferentes maneras, como por ejemplo, entregándoles armas de juguete.

De acuerdo a Violeta Alcocer¹⁸, psicóloga clínica especialista en maternidad y crianza, "el juego en la infancia, es elaboración". Si los niños y niñas juegan a matar, nos guste o no la idea, es porque están interiorizando y reforzando como válida la violencia que viven en la sociedad a la que pertenecen.

Cuando compramos un determinado juguete a nuestro hijo o hija estamos inculcando un modo de vida además de afectar su desarrollo físico, emocional o social según el juguete escogido. El juguete como la educación, no es neutral.

Independientemente de que los juguetes bélicos hagan o no más violentos a los niños y niñas, no hay que perder de vista que les estamos entregando réplicas de armas reales con las cuales sí que se han matado a muchas personas y que causarán la muerte de muchas más.



Si bien nuestro hijo o hija tiene derecho a escoger el juguete que desea, desde nuestra función de padre o madre podemos orientarlos y orientarlas para elegir el juguete adecuado. En caso de que el niño o niña, después de todo, insista en un arma de juguete, Violeta Alcocer recomienda orientarlos(as) de la manera siguiente¹⁸:

- En lugar de comprar una pistola de plástico, hagámosla juntos, pensemos qué tipo de agresiones necesita expresar nuestro hijo o hija a través de ella, a quién quiere hacer desaparecer en su fantasía y de qué forma.
- Usemos el humor y la creatividad para construir el “rayo verde de mocos tóxicos”, “la pistola que dispara pedos cósmicos”, “el láser que hace crecer pelos”, “la bala que te mata de risa”.
- Juntemos materiales, reciclemos, peguemos, recortemos, pintemos juntos y ayudemos a nuestro hijo e hija a representar su agresión de forma única y personal.
- Ayudémosle a pensar en la violencia que vive y con un poco de suerte, algún día no necesitará actuarla.

Quizás para los padres y madres, abrumados y abrumadas por las insistentes demandas de los hijos e hijas, resulta más cómodo ceder a las solicitudes del niño o niña que, presionado por el ambiente donde se encuentra inmerso, reclama la compra de la pistola plástica, el videojuego violento o la imitación de un subfusil. Tal vez comprando y entregando estos juguetes o juegos violentos, los padres y madres

mantengan a los muchachos(as) distraídos por un tiempo y consigan libertad para ocuparse de otros asuntos.

Alternativas como las que plantea Violeta Alcocer, en cambio, al principio, pueden resultar más exigentes para madres y padres porque hay que invertir tiempo, atención y conexión con hijas e hijos. Pero es bueno recordar que estar dispuestos y dispuestas a entregar tiempo y esfuerzo para contribuir con una educación más humanizada, es tarea de los padres y las madres conscientes.

Una tarea que además muy pronto termina por convertirse en la oportunidad de descubrir que el sentido de la vida se encuentra en experiencias sencillas como la increíble satisfacción y el disfrute que recibimos durante el tiempo de juego compartido. Un tesoro que ni todo el dinero del mundo puede comprar y que ninguna tarjeta de crédito puede financiar.

Conflictos

El conflicto es:

- ❖ Como la fiebre que avisa la presencia de una enfermedad para que la atendamos, que calienta al cuerpo para matar las bacterias y virus que lo enferman y así restaurar el equilibrio.
- ❖ Es una oportunidad de aprendizaje, de resolver diferencias, de cambiar y mejorar.
- ❖ Es para avisar que urge el momento de hacer autocrítica, escuchar las necesidades del otro u otra, para sacar el valor de expresar nuestras propias necesidades y para aprender a negociar con el o los otros(as) el modo en que debemos atender y respetar esas necesidades.

El conflicto en sí mismo no es bueno ni malo, es un fenómeno inherente a las relaciones humanas. Existe la predisposición a censurar el conflicto, pero tal vez nos ayude comprender que, al igual que la rabia, la tristeza el dolor, el conflicto forma

parte de la vida del ser humano en su dimensión total, integral y está allí para cumplir una función reguladora. Si encausamos la expresión de la energía que traen estas emociones así como el conflicto, para que ayude a transformar, a superar dificultades a zanjar diferencias en lugar de ahondarlas y agravarlas, tenemos entonces que el conflicto es incluso hasta deseable y puede ser una oportunidad para solucionar desacuerdos cuando las propias necesidades se contradicen en un lugar común con las del otro u otra.

Pero el conflicto se complica y se agrava cuando entramos en la tierra del **YO TENGO LA RAZÓN** y esto es válido en todas las relaciones entre personas y entre grupos de personas (pareja, padres e hijos, miembros de la familia...)

Entramos en la tierra del **YO TENGO LA RAZÓN** cuando actuamos, creemos, pensamos o decimos:

- 1.- No voy a negociar.
- 2.- No escucho ni tolero tu posición.
- 3.- No me interesa respetar las diferencias.
- 4.- Te quiero obligar a que hagas lo que yo digo.
- 5.- Prefiero que me temas a que me ames.
- 6.- No me da la gana, no me importa lo que sientes ni anhelas.
- 7.- Yo soy así, no sé ni quiero manejar esta situación de otra forma.
- 8.- Sólo si haces lo que quiero se comprueba mi valía.
- 9.- No voy a madurar y punto.
- 10.- Sólo hay espacio y cabida para mi deseo y el tuyo queda excluido de nuestro territorio emocional compartido.

Peleas entre el padre y la madre: Cómo afectan a los hijos e hijas Recomendaciones para manejar adecuadamente el conflicto de pareja

Si se presenta una diferencia con la pareja no se trata de quedarse callados o calladas, lo que sí debe evitarse es llevar los desacuerdos a la dimensión de pelea o agresión. Más aún cuando los hijos e hijas se encuentran presentes.

Los niños y niñas desde muy temprana edad -sean manifiestas o no- siempre captan las peleas entre papá y mamá y se ven profundamente afectados por ellas. Mucho más afectados(as) de lo que desde nuestra perspectiva de personas adultas podemos suponer.

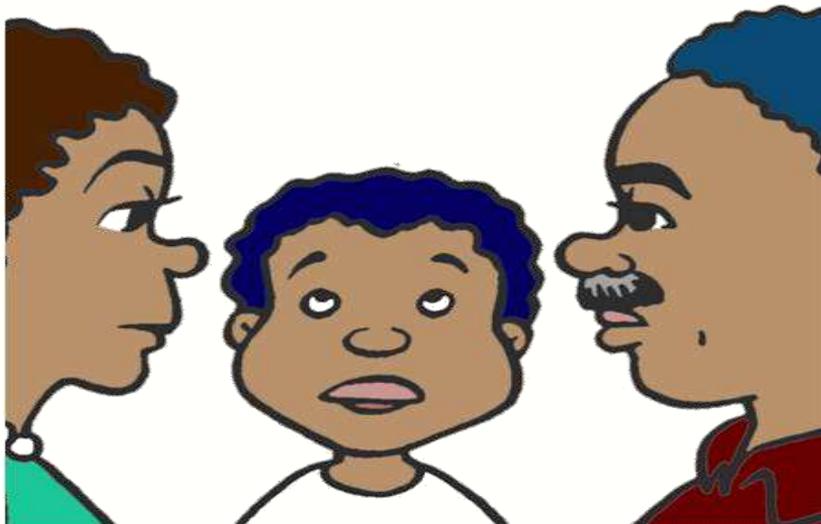
Por una parte, las peleas entre el padre y la madre entrañan una gran tensión para los niños, niñas y adolescentes que muchas veces se sienten obligados(as) a dividir su amor y tomar partido por alguno de los progenitores.

Por otra parte, debido a las fantasías propias de la edad, los niños y niñas pueden suponer o sacar conclusiones perturbadoras y a menudo alejadas de la realidad como creerse responsables del conflicto entre sus padres.

A continuación presentamos algunas recomendaciones de Ruth Mendoza, psicóloga clínica y psicoterapeuta, para ayudar a evitar heridas profundas en los hijos e hijas a la hora de enfrentar un conflicto de pareja¹⁹:

- 1.-** No proponga a su pareja temas que impliquen tensión o reclamos cuando la familia esté reunida.
- 2.-** Si una conversación con su pareja comienza a acalorarse frente a los hijos e hijas, retírese a un lugar aparte donde puedan hablar (o discutir) libremente sin ser vistos ni escuchados por ellos o ellas.

- 3.-** No se comporte como si los hijos e hijas no estuvieran presentes, tenga cuidado al dar rienda suelta a su agresividad, trate de descargarse a solas donde no haga daño a otros ni a usted (enciérrese en la habitación golpee un cojín, tome una ducha, salga a caminar...) luego, más calmado o calmada, retome el tema de discusión.



- 4.-** No exprese su malestar con gritos, insultos, apodos, palabras soeces, frases odiosas o aislándose y cortando la comunicación como pase de factura a su pareja. Haga un esfuerzo por " hablar" y expresar coherentemente su disgusto, si siente que no puede, es mejor que se retire por unos momentos hasta " enfriarse" un poco.
- 5.-** Si los niños o niñas preguntan, explíqueles que es natural que a veces las personas discutan, pero que hay maneras adecuadas de hacerlo.
- 6.-** Separe a sus hijos e hijas del problema entre usted y su pareja. En una discusión, nunca induzca a que su hijo o hija tome posición o partido hacia uno de los dos.
- 7.-** Recuerde que aunque los gritos no vayan dirigidos hacia los hijos o hijas, ellos se sienten directamente agredidos(as), porque cualquier insulto o crítica a su padre o madre los hiere tanto o incluso más que si fuese contra ellos o ellas.

De acuerdo con los expertos, lo que más puede perjudicar a los hijos e hijas es cuando existe una situación de conflicto real no resuelto entre su padre y su madre, tanto si se mantiene de forma latente como si emerge a la superficie en forma de discusiones destructivas o de falta de vínculos entre la pareja.

En estos casos si no se trabaja para comprender la causa y atacar la raíz del problema sería inútil encontrar solución. Para ello quizás convenga apoyarse con ayuda profesional de expertos como psicólogos o consejeros familiares.

El enfado y la reconciliación, las frustraciones, las quejas, la falta de entendimiento son experiencias humanas que surgen en la vida familiar, por ello es importante aprender habilidades de comunicación y resolución de conflictos respetuosas y apropiadas para encararlas satisfactoriamente.

Divorcio, padrastros y madrastras

“Para un niño tener dos hogares es como tener dos nacionalidades: resulta ventajoso salvo que los países entren en guerra”

Álvaro Cabo Rivas
Psicólogo español

Cada día es más frecuente ver parejas que se separan o divorcian, familias donde sólo uno de los progenitores, especialmente la madre, es quien se encuentra presente o familias a las que se incorpora un padrastro o una madrastra.



A menudo la imagen del padrastro y sobre todo de la madrastra se vincula con verrugas peludas en la nariz entre otras connotaciones negativas y estereotipadas. Con frecuencia los niños, niñas y adolescentes ven a padrastros y madrastras como usurpadores y como fuente de problemas y competencia.



Los psicólogos españoles Álvaro Cabo Rivas y Carlos Gayoso, en una entrevista dada para un reportaje sobre el tema publicado por la revista española Consumer Eroski, sugieren atender los siguientes puntos para mejorar la aceptación y el manejo de las relaciones con padrastros y madrastras²⁰:

- ❖ Ser pacientes y conceder a los niños y niñas el tiempo que necesiten para descubrir que esta nueva persona no

viene a sustituir al padre o la madre, sino que es un nuevo miembro de una nueva estructura familiar.

- ❖ La forma en que la madre y el padre biológico introducen al padrastro o madrastra define directamente el grado de facilidad o dificultad con que éstos serán aceptados por los hijos o hijas.
- ❖ Sería óptimo que padre y madre demuestren su acuerdo hacia la nueva relación de pareja y se la expliquen conjuntamente a los hijos e hijas.
- ❖ También es vital la actitud que padrastros y madrastras tengan ante el niño, niña o adolescente. Al principio, padrastro y madrastra son una nueva figura adulta en el hogar y la vida de los hijastros e hijastras. Lo recomendable es que se comporten con naturalidad de acuerdo a su personalidad y su forma de ser sin perder de vista que los niños, niñas y adolescentes ya tienen un padre o una madre.
- ❖ Es importante definir claramente el papel del padrastro o madrastra dentro de la familia, respetar a los demás y hacerse respetar.
- ❖ Padrastros y madrastras deben ser realistas y sinceros sobre su pasado, sobre el pasado de la pareja y sus circunstancias.
- ❖ El afecto y los lazos pueden necesitar tiempo para desarrollarse, pero sobre todo requiere de una buena disposición por parte de todos los miembros de la familia.
- ❖ Para un niño, niña o adolescente tener dos hogares puede ser como tener dos nacionalidades: resulta ventajoso salvo que los países entren en guerra.

Peleas entre hermanos y hermanas: Qué las causa y cómo manejarlas

“La hermandad se instala entre los hermanos si los padres trabajan a favor de ella... nuestros hijos aprenderán a amar a sus hermanos si los incluimos en el mismo circuito de amor y dicha”

Laura Gutman

Los celos y peleas entre hermanos y hermanas constituyen motivo de preocupación frecuente para la familia. Las peleas y los celos están presentes en casi todos los núcleos familiares variando la intensidad y expresiones violentas de acuerdo al ambiente que exista en el hogar.

El doctor Carlos González, en su libro *Bésame Mucho Como Criar a tus Hijos Con Amor*², explica que los niños y niñas sienten celos de sus hermanos o hermanas por una razón evolutiva: necesitan de la atención y cuidados de sus madres, padres o su familia para sobrevivir. Si la madre, el padre

o la familia atienden a uno y olvidan a otro, el niño o niña lo pasará muy mal.

Por tanto la reacción lógica frente a un hermano(a) es recordar: “¡Epa estoy aquí!” y esto a veces el niño o niña lo



expresa con conductas para llamar la atención, y lograr que vuelvan la mirada hacia él o ella (berrinches, volver a orinarse encima, enfermarse...). La forma de prevenir los celos, los conflictos, es decir, de fortalecer la hermandad, es incluir a todos los hermanos y hermanas en la entrega de amor, cuidado y atención para alejarlos(as) de la sensación de soledad, apatía o abandono emocional causante de peleas entre ellos y ellas.

En una entrevista publicada en el primer número de la "Revista Criar", la psicóloga clínica Yolanda González presidenta de la Asociación de Psicoterapia y Prevención-Promoción de la salud infantil (APIR) en México, sugiere algunas estrategias a tomar en cuenta para prevenir y lidiar con la situación de celos y peleas entre hermanos y hermanas²¹.

- ❖ **Dar espacios individuales para cada hijo o hija, donde se sientan únicos, porque lo son:** esto quiere decir que padres, madres y familia deben procurar dedicarle tiempo de exclusividad a cada niño o niña por separado para asegurarles que se sienta amados, atendidos y cuidados. Por ejemplo: jugar, alimentar, bañar, llevar al parque, de paseo, al teatro, cine, salir de compras juntos solamente mamá e hijo/a o papá e hijo/a.
- ❖ **Reconocer y no negar la existencia de los celos sin culpabilizar:** Al igual que la rabia, la tristeza, la euforia... los celos forman parte de las emociones humanas. Negar su expresión no la disuelve, por el contrario, la empeora porque lo que se reprime, se pervierte en la sombra del inconsciente y en cualquier momento aflora multiplicado y empeorado. (Se puede decir al hermano o hermana que es normal sentir celos, que tú también sentirías lo mismo en una situación parecida, que él o ella puede expresarlo, hablarlo, llorarlo, rabiarse contra un cojín... Deja siempre claro dónde está el límite. No permitas que el niño, niña o adolescente haga daño a otro o a sí mismo cuando exprese lo que siente)

- ❖ **Favorecer el diálogo de los sentimientos entre los hermanos y hermanas:** Fomentar la expresión de sentimientos y hacerse respetar a través del diálogo sin violencia entre los hermanos y hermanas. Las familias que permiten respetuosa y amorosamente el diálogo y la expresión de las emociones entre todos sus miembros, pequeños, mayores, mujeres y varones, siempre tienen más chance de solucionar los conflictos favorablemente. Este aprendizaje debe comenzar desde edades tempranas y con el ejemplo.

Según el punto de vista de Violeta Alcocer, psicóloga experta en maternidad y crianza, frente a las peleas y rivalidad entre hermanos y hermanas es importante tener en cuenta lo siguiente²²:

- ❖ Proteger a los hijos e hijas de las comparaciones (¿por qué no te comportas así de tranquilo como tu hermanito?).
- ❖ Evitar injusticias que vienen por hacer jerarquías entre hermanos o hermanas (al mayor se le dan más regalos porque, total, el pequeño ni se da cuenta todavía).
- ❖ Huir de etiquetas y polarización entre hermanos y hermanas (bueno, mala, estudioso, tímida, sociable, vago).
- ❖ Intentar ser ecuanímenes en las decisiones. (Puede suceder que Luisito llora y se queja con frecuencia porque su hermano mayor, Pancho, lo molesta o le pega, pero probablemente Pancho le pega o molesta a Juancito porque éste lo provoca para, inconscientemente desde la victimización, conseguir la mirada o atención que de otro modo no obtiene de su mamá, papá o familiares).
- ❖ Hacerles sentir orgullosos y orgullosas del lugar que ocupan en la familia (eres muy importante para tu hermanito menor, él te admira).
- ❖ Favorecer los espacios e intereses propios, los gustos personales, la diferencia. Ser hermanos o hermanas no

significa tener que hacerlo todo juntos o igual; todos necesitamos nuestras propias parcelas e intereses (no vestirlos iguales o dejar que ellos lo decidan).

Reuniones periódicas familiares para la solución de conflictos

Casi todos defendemos con intensidad la democracia como sistema ideal y deseable para el país en el que vivimos ¿pero podemos decir con honestidad que nuestro hogar funciona en democracia?

Según la propuesta de la doctora Aletha Solter, psicóloga experta en disciplina no punitiva, las reuniones periódicas familiares para la resolución de conflictos proporcionan un foro en el cual las y los miembros de la familia pueden lograr un aprendizaje participativo, cooperativo y democrático. Así como lo leen. Al igual que en cualquier empresa moderna, todas y todos los miembros de la familia pueden traer un punto de agenda al foro semanal familiar, y participar por igual para encontrar soluciones a los conflictos.

A continuación se resumen los puntos más destacados del artículo titulado Reuniones Familiares para la Resolución de Conflictos (Family Meetings for Conflict Resolution) publicado originalmente por la doctora Aletha Solter en *Mothering Magazine*, número 118 de Mayo/Junio del 2003 y que se encuentra en www.awareparenting.com²³:

- Estas reuniones funcionan muy bien con niños y niñas a partir de los 4 años de edad.
- Una buena forma de comenzar es fijar una cita semanal de forma regular.
- Es importante que todas y todos los miembros de la familia estén presentes.
- La primera reunión familiar se puede emplear para discutir y establecer la estructura de las futuras

reuniones, así como los procesos de toma de decisiones.

- Se debe llevar una agenda escrita.
- La agenda puede ser un papel sobre la nevera y a lo largo de la semana apuntar cada quién los asuntos que quiere llevar a la reunión (los niños o niñas que aún son muy pequeños para escribir, pueden dictar los ítems o también hacer un dibujo sencillo).
- Se puede asignar una persona que presida las reuniones o que lleve la agenda y un secretario o secretaria que anote las decisiones en cada reunión. Estas responsabilidades deben rotar cada semana entre todas y todos los miembros de la familia.
- Dar reconocimientos y agradecimientos por hechos específicos es una forma agradable de comenzar la reunión familiar.
- Después, es útil abrir un espacio para los anuncios y las notificaciones. Por ejemplo, si alguien tiene planes de ausentarse en una comida o alguna noche durante la semana siguiente.
- Los puntos a discutir en las reuniones pueden ir desde la planificación de un viaje familiar, la celebración de un cumpleaños, hasta la creación de un cronograma con asignación de tareas y obligaciones domésticas.
- Se recomienda tener una reunión exclusiva para elaborar la lista de todo el trabajo que se debe hacer en casa diariamente, semanalmente y mensualmente. Asegurarse de incluir todas las tareas que las personas adultas también tienen que asumir y que por lo regular se dan por sentadas, como por ejemplo, el aporte de dinero para mantener la casa, hacer las compras y pagar las cuentas.
- Después de que todos lleguen a un acuerdo, alguien puede elaborar una lista individual de trabajo para cada miembro de la familia. Otra manera de asignar las tareas domésticas es rotarlas sistemáticamente entre las y los miembros de la familia, cada semana o

cada mes. Hay muchas soluciones creativas y cualquier sistema que le convenga a cada familia será el que funcione mejor.

- La idea es incentivar en los niños, niñas y adolescentes el sentido de cooperación y la buena voluntad de hacer su aporte porque son parte de la familia. El uso de sistemas externos de recompensa desmejoraría el logro de este objetivo. Por lo tanto no se recomienda pagarles por hacer las labores domésticas, etc.
- Es igualmente importante motivar a los hijos e hijas a que usen las reuniones familiares para resolver los problemas que tengan con sus padres, madres, con sus hermanos, hermanas o para hablar de situaciones en las que ellos y ellas sienten que sus necesidades no son reconocidas.
- Es muy importante tomar en serio todos los puntos que los niños, niñas y adolescentes pongan en la agenda. No importa cuán triviales puedan parecer.
- Las reuniones familiares fomentan el sentido de la responsabilidad y la cooperación mutua. Finalmente con el proceso en sí mismo, los niños, niñas y adolescentes por ser tomados en cuenta y participar activamente en las decisiones, aprenden a valorar la comunicación, la reflexión y adquieren habilidades para la negociación y resolución de conflictos, ganando experiencia de primera mano a través de un sistema democrático verdadero.



Límites, expectativas y disciplina no punitiva

Los seres humanos vivimos en sistemas familiares y sociales donde el encuentro de las necesidades propias con las del otro hace necesario y deseable ciertos límites y reglas de juego que permitan la sana convivencia. Un ejemplo claro es la regulación del tráfico con sus señales y leyes. Frente a un semáforo, a veces tenemos el paso libre y otras veces hay que aguantarse para que pasen los demás carros las o los peatones. Si no existieran las reglas o cuando éstas se incumplen, el resultado es que nos atropellamos, atascamos, creamos caos, arbitrariedad y deterioro de la calidad de vida para todos y todas.

Los límites están estrechamente ligados a las expectativas que tenemos de la otra persona, y éstas a su vez por las creencias y costumbres familiares y sociales (si hacemos un favor, esperamos las gracias). Cada organización social y familiar, tiene un código particular de creencias, una manera particular de relacionarse y en consecuencia de fijar sus propios límites, reglas y disciplina (los límites que se fijan en mi casa, no son los mismos que se fijan en casa del vecino o vecina). Sin embargo, en algo debemos estar de acuerdo: los límites, normas y disciplina sin importar las particularidades de cada grupo familiar o social, siempre deben ser respetuosos de los derechos de las y los miembros de la sociedad y la familia incluyendo a los niños, niñas y adolescentes. **(No es correcto mandar a Andrea de 6 años a su cama sin cenar porque desobedeció a mamá, como no es correcto mandar a tu esposa a la cama sin cenar porque estaba de mal humor y te contesto feo).**

Suele pensarse que un niño, niña y adolescente tiene problemas de conducta o se rebela y no hace caso a las personas mayores por culpa de la falta de reglas o por límites insuficientes en casa o la escuela **(Ricardo no ordena su**

cuarto, le grita a su mamá, habla en el salón, no hace sus tareas, está todo el día frente al televisor. Eso es porque su mamá no le pone límites... ¡en esa casa no hay disciplina!).

Sin embargo, muchos expertos y expertas dedicados a estudiar este tema, han realizado estudios donde se han observado niños, niñas y adolescentes con "mal comportamiento" y muy poco cooperativos(as) dentro de familias donde existe abundante disciplina, reglas y límites. En cambio han observado a niños, niñas y adolescentes con mejor estructura emocional, más adaptados y dispuestos a cooperar en familias con pocos límites, reglas y disciplina pero con más comunicación, conexión, trato amoroso y respetuoso constante. ***Esto nos lleva a la pregunta: ¿necesitamos más límites y reglas o necesitamos más comunicación, conexión y amor?***

Algunos aspectos a considerar para fijar límites positivos

Resumen de una reflexión de Violeta Alcocer publicada en su blog atraviesaelespejo.blogspot.com titulada: Límites, coordenadas fundamentales²⁴

- Los límites son el lugar común donde se encuentran mis necesidades con las del otro.
- No siempre tienen que ver con la firmeza, la autoridad o la capacidad de decir no.
- La distancia entre los deseos del niño o niña y la realidad suele ser grande (meterse con zapatos en la bañera, comerse un bote entero de plastilina)
- La tendencia de los padres, al marcar el límite, es la de negar el deseo rotundamente y en su totalidad.
- En vez de cerrar el tema con un "no" y a otra cosa, seamos capaces de decir "sí, pero hasta aquí" (no puedes armar el campamento en el comedor pero lo puedes armar en el patio)

- El "no" rotundo está bien cuando lo que hay detrás es un enchufe que electrocuta o un bofetón a un hermano o cualquier otra cosa que menoscabe lo que hemos considerado como respeto o como parte fundamental de nuestra convivencia.
- El niño o niña que crece con el "sí, pero sólo hasta aquí" aprende a ver la vida con el vaso medio lleno, aprende que casi todo puede intentarse, que sus deseos pueden verse realizados pero que, para que eso suceda, debe aceptar y asumir ciertas coordenadas, ciertas reglas, normas, las que reinan en cada circunstancia de su vida.

Ventajas de la negociación frente a la imposición

- ❖ Imponer una medida en apariencia, puede resultar efectivo, pero termina por pasar factura: o bien los niños, niñas y adolescentes pueden recurrir a mentiras, triquiñuelas y otros recursos para hacer lo que quieren a escondidas o el hogar terminará convertido en un campo de batalla producto de la reacción de rebeldía de los niños, niñas y adolescentes frente a la actitud autoritaria de la familia.
- ❖ Con la negociación tratamos de alcanzar el consenso o la aceptación de todas las partes. Esto puede convertirse en una tarea más difícil, pero los resultados son mucho mejores y confiables. Encontrar soluciones con las que todos y todas queden satisfechos(as) fortalece el compromiso de todas las partes a cumplir con los acuerdos alcanzados. Además de ser un buen ejercicio para comenzar a inculcar valores democráticos desde casa.
- ❖ Los seres humanos, incluyendo a los niños, niñas y adolescentes, no respondemos ni con gusto, ni con placer a la coerción o la fuerza.

- ❖ La negociación promueve la buena disposición y la cooperación.
- ❖ Con la imposición, logramos que los niños, niñas y adolescentes hagan lo que le pedimos por temor al castigo. Cuando no sientan miedo, o no tengan una amenaza encima o encuentren la forma de burlarla, van a hacer lo que quieran y no lo que los padres o familiares le digan que haga (recojo la mesa y friego los platos, porque si no, me quitan el televisor o me pegan).

- ❖ Con la negociación tenemos la oportunidad de que los niños, niñas y adolescentes hagan lo que esperamos de ellos y ellas a partir de la conciencia de que es lo mejor, por lo tanto tendrán una motivación genuina y duradera en el tiempo para responder adecuadamente a lo que se espera que hagan (voy lavar los platos porque soy parte importante de mi familia, y quiero participar y contribuir en las tareas del hogar al que pertenezco y donde soy reconocido).



- ❖ La imposición es un recurso propio de los métodos autoritarios de educación y liderazgo. A las y los líderes que se imponen por la fuerza les obedecemos por miedo. A la larga este miedo se convierte en odio, resentimiento y rechazo. (Digo con una sonrisa: "hasta mañana jefecita cuídese mucho", mi jefa se da la vuelta y le hago *la señal de costumbre* mientras pienso: "odio a mi jefa, la déspota esa, ojalá al salir de aquí se parta una pierna y la manden un año de reposo").
- ❖ La negociación es un recurso de liderazgo democrático, respetuoso y amoroso. A los líderes respetuosos y

amorosos se les sigue hasta el fin del mundo con los ojos cerrados.

Alternativas para educar sin usar castigo físico o maltratar

La doctora Aletha Solter, experta en disciplina no punitiva, en www.awareparenting.com publica 20 alternativas para evitar el castigo físico a la hora de educar²⁵:

- 1.- Busca necesidades subyacentes.** Se porta mal porque no sabe cómo expresar lo que siente, está aburrido(a), hambriento(a). (Dale a la niña o niño algo para jugar mientras haces cola en el banco).
- 2.- Ofrece información y razones.** (Si la niña o el niño colorea la pared, explica porqué coloreamos sólo en el papel).
- 3.- Busca sentimientos subyacentes.** Reconoce, acepta y escucha los sentimientos. (Si el niño(a) le pega a su hermano(a) pequeño(a), ánimale a que exprese su rabia y sus celos de manera inofensiva. Él o ella podría necesitar llorar o rabiar).
- 4.- Cambia el entorno.** A veces es más fácil que tratar de cambiar al niño o la niña. (Si la niña o el niño saca cosas de los armarios de la cocina repetidamente, pon un cierre de seguridad en los armarios).
- 5.- Busca alternativas aceptables.** Redirige el comportamiento del niño o la niña. (Si no quieres que Lucía construya un campamento en el comedor, no digas simplemente no. Dile dónde sí puede construir uno)
- 6.- Demuestra cómo quieres que el niño o niña se comporte.** (Si Oscar de 3 años tira de la cola a un gato, muéstrale cómo se cuida a un gato. No te quedes sólo en las palabras).
- 7.- Da elecciones más que ordenes.** Tomar decisiones otorga poder a los niños, niñas y adolescentes. Los órdenes invitan a una lucha de poder. (¿Te gustaría

lavarte los dientes antes o después de ponerte el pijama?)

- 8.- Haz pequeñas concesiones.** (Dejaré que te saltes el lavarte los dientes esta noche porque estás muy cansado(a)).
- 9.- Proporciona un periodo de preparación.** (Si tienes invitados para cenar, dile a Fernando de 10 años cómo esperas que se comporte. Se específico(a). Ensayar puede ayudar a preparar al niño para situaciones potencialmente difíciles).
- 10.- Deja que ocurran las consecuencias naturales** (cuando sea apropiado). No rescates demasiado. (Un o una adolescente que no cuelga su traje de baño y su toalla podría encontrarlos todavía mojados al día siguiente). No crees consecuencias artificiales.
- 11.- Comunica tus propios sentimientos.** Di al niño, niña o adolescente cómo te afecta su comportamiento. (Me cansa mucho recoger el desorden que dejas en el salón).
- 12.- Usa acciones cuando sea necesario.** (Si Marielita de 5 años insiste en cruzar la calle corriendo, agárrale la mano firmemente mientras le explicas los peligros).
- 13.- Abraza a tu hijo o hija.** Los niños, niñas y adolescentes que se comportan de forma agresiva u odiosa pueden beneficiarse de un abrazo amoroso y compasivo que les permita canalizar sus sentimientos reprimidos en lágrimas curativas.
- 14.- Cuando el niño, niña o adolescente se "porte mal" retíralo de la situación y quédate con él o ella.** Usa ese tiempo para escuchar, compartir sentimientos, abrazarlo y resolver conflictos.
- 15.- Hacerlo juntos:** Se juguetón o juguetona. Muchas situaciones de conflicto se pueden convertir en juegos. (Hagamos que somos los siete enanitos mientras limpiamos. Hagamos turnos cepillándonos los dientes el uno al otro).
- 16.- Distiende la situación con risas.** (Si el niño, niña o adolescente está enfadado o enfadada contigo, invítale a

expresar su enfado con una divertida pelea de almohadas, juntos. Juega rindiéndote dramáticamente. La risa ayuda a resolver la rabia y los sentimientos de impotencia).

17.- Haz un trato, negocia. (Si estás preparado para irte del parque y Verónica de 5 años se la está pasando bien, logra un acuerdo con ella acerca del número de veces que podrá tirarse del tobogán antes de irse).

18.- Lograr juntos la resolución de conflictos. Discute los conflictos en curso con el niño, niña o adolescente, expón tus propias necesidades, y pídele ayuda para encontrar soluciones. Determina las normas junto a ellos y ellas. Ten reuniones familiares.

19.- Revisa tus expectativas. Los niños y niñas tienen sentimientos y necesidades intensos y son naturalmente ruidosos, curiosos, desordenados, tercos, impacientes, exigentes, creativos, despistados, miedosos, egocéntricos, y llenos de energía. Trata de aceptarlos como son.

20.- Tómate un descanso. Abandona la habitación y haz lo que necesites para recuperar la compostura y el buen juicio. (Llama a un amigo, llora, medita o date una ducha).



Para educar sin agredir también puede servir de ayuda:

- **Usar el buen humor y la risa:** Contar chistes o anécdotas divertidas, ver películas de humor, jugar a hacer morisquetas, a la guerra de almohadas, a hacerse cosquillas. La risa es una poderosa herramienta para enfrentar conflictos y superar la adversidad. Con la risa se alivia el estrés, se descargan emociones y se mejora el ánimo.
- **Ser autocríticos:** La convivencia se hace mucho más difícil y conflictiva cuando hay personas o grupos humanos incapaces de hacer autocrítica. La autocrítica es un ejercicio que ayuda a despertar la conciencia. Hacer autocrítica es respirar, volver la vista ciento ochenta grados para mirar hacia adentro, bajar las defensas y observarnos sin juzgar como bueno o malo, lo que hacemos o pensamos, pero reconociendo lo que podemos cambiar para ayudar a mejorar las relaciones.
- **Pedir disculpas cuando nos equivocamos:** Cuando reconocemos nuestros errores, no perdemos la autoridad ni el respeto de los niños, niñas y adolescentes a nuestro cargo. Por el contrario, les demostramos que somos seres humanos cercanos y no dioses intocables sobre pedestales inalcanzables. Pedir disculpas nos ayuda a ganar la posibilidad de establecer una comunicación empática con los niños, niñas y adolescentes, es decir, la posibilidad de que se pongan en nuestro lugar creándose un clima de más apertura para el flujo del diálogo y el encuentro respetuoso y amoroso.



Permitirse sentir

Vivimos en un mundo donde las reglas sociales y los condicionamientos de las culturas y las religiones en general tienden a censurar la libre expresión de las emociones e imponer el intelecto o la mente. El bien y el mal emanan de códigos morales creados por una sociedad interesada en mantener una estructura establecida que muchas veces se aleja de aquello realmente coherente con la esencia individual, con lo natural.

Este proceso de desnaturalización de las emociones se manifiesta en los núcleos familiares cuando un niño, niña o adolescente manifiesta rabia o enojo y generalmente se le reprende o reprime, transmitiéndole así el mensaje de que no tiene derecho a sentirse molesto o molesta. Cuando expresa tristeza se le pide que no este triste o se le ofrece un dulce para calmarlo(a), en lugar de apoyar el sentimiento manteniéndonos cerca de él o ella en el momento que necesite expresarlo, permitiéndole hacerse consciente de él o de ella, aceptarlo, llorar, rabiar, para así liberarse.

Investigaciones neurológicas y biológicas recientes muestran claras evidencias de que el llanto, por ejemplo, desempeña un papel central en la resolución de traumas y estrés acumulado, devolviendo el equilibrio y el balance correcto. Decir a un niño varón, o a un adulto que los hombres no lloran, es privarlo de un importante mecanismo de sanación de sus heridas emocionales.

De la misma manera, cuando existen manifestaciones de alborozo y alegría, éstas son reprimidas con llamados a mantener la compostura. Ni hablar de las sensaciones de placer, mucho más aún cuando el placer es de índole sexual, algo por demás natural, que forma parte de los mismos orígenes de nuestra vida: todos provenimos de dos células sexuales que a su vez se multiplicaron en miles de millones de células constituyendo este cuerpo que ahora somos, sin embargo rechazamos lo sexual que hay en nosotros(as) como si se tratara de algo pecaminoso. Nos avergonzamos de nuestro propio cuerpo y estigmatizamos nuestros genitales hasta el punto de que ni siquiera nos atrevemos a llamarlos por su propio nombre y, señalarlos o tocarlos, resulta una grosería. En la mayoría de los casos, nuestros padres y madres

nos concibieron mientras hacían el amor, sin embargo rechazamos las sensaciones vinculadas con el placer sexual como si se tratara de algo deshonesto.

Se nos entrena para bloquear las emociones, para no escucharlas, para juzgar lo que sentimos, aprendemos que no es correcto hablar sobre ellas con los miembros de la familia, con el padre, la madre, los hermanos, hermanas y los hijos e hijas cuando lo natural es que seamos capaces de mostrarnos abiertamente, con la confianza de ser amados(as) y apoyados(as) cuando somos auténticos(as) ante los seres allegados, como base para luego desarrollar la confianza y la intimidad en el resto de nuestras relaciones.

Poco a poco cerramos el corazón con capas y capas de condicionamientos represores, neuróticos, que levantan muros, armaduras y corazas. Terminamos aislando los sentimientos, perdemos el contacto con ellos, luego en consecuencia nos volvemos discapacitados y discapacitadas para intimar con otros u otras, con el corolario de transitar a lo largo de la vida por una sucesión interminable de relaciones tortuosas, conflictivas y disfuncionales sin explicarnos el por qué.

En una suerte de hipnosis que penetra a nivel molecular, profundo, inconsciente hemos asimilado estos condicionamientos a lo largo de años y a través de generaciones lo cual ha engendrado un miedo a sentir, que se refleja incluso en nuestro modo de respirar. Sólo nos permitimos respirar hasta el pecho, en lugar de llevar el aire hasta el vientre tal y como respiran de manera natural las y los recién nacidos (quienes aun no han pasado por el tamiz de los condicionamientos sociales) porque cortando la respiración, haciéndola menos profunda, también logramos sentir menos. Negamos nuestra energía de vida al reprimir nuestras emociones, censurar nuestras expresiones y contraer nuestra respiración.

Pero al negarnos el contacto consciente con nuestras emociones no las hacemos desaparecer. Ellas siguen allí, desplazadas, en el sótano oculto del inconsciente, acumulándose en el cuerpo, reprimidas, listas para salir en cualquier momento, multiplicadas y empeoradas. Es así como terminamos golpeando a alguien o siendo irónicos(as), insultamos, nos enfermamos, nos da un ataque al corazón, dañamos las cosas sin darnos cuenta, provocamos accidentes de tránsito, llevamos nuestra sexualidad a extremos patoló-

gicos de abuso compulsivo o de miedo, culpa y represión; se desata la delincuencia urbana, el crimen, las guerras que vienen a ser la manifestación a gran escala de la violencia individual reprimida, en fin, tanta *represión* ha vulnerado la confianza y cerrado nuestro corazón, tanto "cállate, eso no se hace, no se dice, no se toca" ha trastornado nuestra capacidad de intimar, de relacionarnos desde lo que realmente somos y sentimos, desde nuestro centro.

Las y los especialistas hablan de que la mayoría de los seres humanos actuamos a partir de un 99% de inconsciencia y con apenas 1% de conciencia. Casi todo lo que hacemos, las decisiones que tomamos, lo que sentimos, emerge sin que seamos conscientes de dónde viene, ni por qué. Existe una división entre el consciente y el inconsciente, impuesta por esta suerte de barrera, de filtros constituidos por los condicionamientos sociales y culturales que son artificiales y no responden a nuestra verdadera naturaleza o necesidades humanas.

Conviene ir limpiando esas barreras y filtros para que el escaso resquicio de conciencia gane espacio. Así será más factible conseguir un buen bagaje emocional que permita relacionarnos de un modo saludable y no violento con nosotros mismos y con los demás, especialmente con los niños, niñas y adolescentes a nuestro cargo quienes a su vez se beneficiarán de este aprendizaje para desarrollar su propia estructura emocional con la capacidad y las herramientas para conocerse mejor a sí mismos, entrar en contacto con lo que sienten, desarrollar la confianza de expresarse y de intimar en sus futuras relaciones (conyugues, compañeros de trabajo, amigos, hijos) cuando lleguen a ser personas adultas.



Algunas técnicas para ayudar a expresar emociones sin agredir o ser agredidos

Por lo regular, damos importancia y nos ocupamos diariamente de nuestro aseo personal y el de los niños, niñas y adolescentes. Bañarse, lavarse los dientes, ordenar la habitación, ya forman parte de los hábitos que inculcamos a las y los más jóvenes de la casa. Sin embargo, no atribuimos el mismo grado de jerarquía a la limpieza de la mente y las emociones. La rabia, la frustración, la euforia, acumuladas y reprimidas son bombas de tiempo prestas a estallar con cualquier detonante y que debemos identificar y desarmar. (El jefe me grita, yo me lo trago, no me queda otra, al final del día llego a casa y les grito y les pego a los niños).

Dediquemos tiempo y atención a la higiene emocional y mental para liberar el estrés sin dañar a otros ni a nosotros mismos.

A continuación presentamos algunas claves y técnicas para hacer higiene emocional a fin de restaurar el equilibrio y estar más aptos para relacionarnos de un modo no violento. Estas técnicas son sencillas, gratis, no tienen límite de dosis y las pueden practicar todos los miembros de la familia:

Respiración

- ❖ **La manera en que respiramos dice mucho de la forma en que vivimos:** cuando éramos recién nacidos, respirábamos naturalmente llevando el aire hasta el bajo vientre, que es nuestro centro de emociones. Nuestra respiración era profunda, y nuestro centro de emociones estaba constantemente masajeados. Esto nos permitía estar más vivos y flexibles. Con el tiempo, una y otra vez, aprendimos a temer a los sentimientos y emociones. Confinando la respiración hasta el pecho, nos distanciamos y asegurábamos nuestra ruptura con los sentimientos profundos y totales. Fuimos desplazando la balanza hacia la mente y así perdimos el contacto con nuestro cuerpo y emociones. Adicionalmente, a través de una respiración superficial comenzamos a tomar el oxígeno (necesario para una existencia real y vital) de

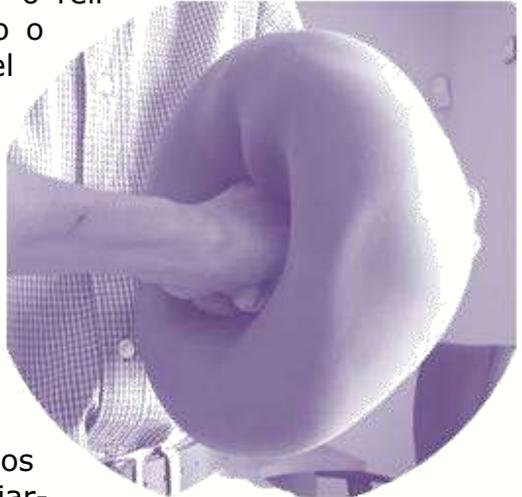
manera muy limitada y comenzamos a retener productos de desecho (como el dióxido de carbono) que deberían ser expulsados.

- ❖ **La inhalación nos prepara para la acción, la exhalación nos conduce a la relajación:** en sociedades muy activas y aceleradas, podemos observar un patrón de respiración que hace énfasis en la inhalación (tomar aire) y olvida la importancia de exhalar (botar el aire) completamente. Esto ocurre porque la mayor parte del tiempo, estamos en acción, acelerados, estresados y tratando de hacer muchas cosas o defendernos de amenazas. Por eso, se hace importante recordar la importancia de exhalar completamente para vaciar la gran reserva de basura que está en los pulmones, que además contribuye a acidificar la sangre y crear mucha tensión muscular y corporal.
- ❖ **La respiración es el puente que nos conecta con la vida:** respirar profundamente nos refresca. Respirando de forma adecuada podemos balancear nuestras emociones. Con el simple acto de hacernos conscientes de nuestra respiración podemos relajarnos y traer nuestra atención al momento presente. Observar nuestra respiración constituye una forma eficaz para disolver el estrés y restituir el equilibrio.
- ❖ **Conviértete en testigo de tu respiración:** Nota cómo el ritmo cambia según tu estado de ánimo. Cuando estamos tensos(as) y angustiados(as) el ritmo de respiración se acelera y se hace entrecortada. En momentos así, llevar la respiración hacia un ritmo lento y profundo también nos lleva a un estado de ánimo más calmado y relajado.
- ❖ **Hacer énfasis en la exhalación:** De cuando en cuando recuerda poner la atención en tu respiración y -sobre todo cuando tengas tensión- exhala completamente, soltando tu cuerpo en cada exhalación y dejando salir el aire atascado en los pulmones. Permite que cada exhalación vaya acompañada de exclamaciones de alivio (iaaaaahhhh...!).

- ❖ **Respirar contando (7-5-9):** Esta es una técnica que puede ayudar a relajar tensiones en momentos difíciles, como por ejemplo, antes de presentar un examen en la escuela. Consiste en respirar lentamente y contar (con el mismo ritmo) hasta 7 mientras inhalamos, hasta 5 mientras retenemos el aire y hasta 9 mientras exhalamos. Repetir varias veces, preferiblemente con los ojos cerrados.

Terapia del cojín

- ❖ Un buen ejercicio para drenar las emociones reprimidas es encerrarnos en una habitación, tomar un cojín y golpearlo, gritar, llorar o reír y cantar como un loco o una loca dejando que el cuerpo exprese todo lo que necesite expresar, sin juzgarlo.
- ❖ Si sentimos rabia o dolor por algo que nos hizo una persona (esposo, esposa, padre, madre, tío, jefe, amigo) podemos aprovechar para vaciarnos, sacar y verbalizar lo que sentimos, hacia él o ella, en ese momento en que no haremos daño a otro ni a nosotros(as).
- ❖ Podríamos acompañar el ejercicio con una música fuerte a tono con la descarga.
- ❖ Es recomendable invitar a los niños, niñas y adolescentes a que hagan la terapia del cojín cuando tengan mucha rabia o dolor acumulados, incluso si esa rabia es por algo que dijimos o hicimos las personas adultas a su cargo, explicándoles que pueden descargar en un lugar seguro, donde no causen daño ni a ellos, ni a los demás.



- ❖ Es importante tener en cuenta que se deben respetar las expresiones verbales y descargas emocionales que los niños, niñas y adolescentes necesiten manifestar durante la terapia, aunque éstas se refieran a nosotros.
- ❖ Si los gritos causan molestias a los vecinos y vecinas, puede probarse poniendo una toalla o el mismo cojín sobre la boca mientras gritamos.
- ❖ Al finalizar la descarga sería óptimo dedicar diez minutos para sentarse o acostarse relajados y en silencio.
- ❖ Cuando nos vaciamos de la rabia, la angustia y el dolor retenidos en el cuerpo y la mente, estamos aptos para responder desde la calma y seguramente no será necesario alterarse o actuar agresivamente frente a las situaciones cotidianas.
- ❖ Esta terapia funciona si se practica regularmente.

Limpieza del parloteo de la mente (terapia del Giberish)

- ❖ El "Giberish" es una terapia muy antigua creada por los Sufíes y que consiste en emitir sonidos sin ningún significado para descargar el parloteo de la mente.
- ❖ Se trata de hablar en un idioma que no conozcamos (si no sabemos mandarín, hablamos mandarín; si no sabemos francés, hablamos francés). La idea es que lo que se emita no tenga ningún significado (bleregla guchapa camemam ceretatytip achucamichipetca...).
- ❖ Si lo que decimos comienza a tener sentido o la mente comienza a pensar hay que cambiar el parloteo.
- ❖ Es bueno acompañar el parloteo o giberish con gestos exagerados que impliquen movimientos de manos, brazos, expresiones dramáticas en el rostro, dejando que el cuerpo saque todo lo que necesite durante 10 o 15 minutos.

- ❖ Luego se pasará a una etapa de silencio con los ojos cerrados durante unos minutos.
- ❖ Esta técnica resulta muy efectiva para descargar toda la información que se convierte en basura para la mente, abriendo un espacio para la relajación.
- ❖ Este es un ejercicio que las y los docentes pueden aplicar en el aula de clase cuando los y las estudiantes están muy inquietos(as) o hablando mucho para llevarlos(as) naturalmente hacia el silencio.

Baile como terapia para drenar tensiones

- ❖ Bailar libremente permite al cuerpo sacudir el polvo que acumulamos sobre él a lo largo del día.
- ❖ El baile es un puente directo con nuestra fuente de celebración y nos conecta con sensaciones placenteras y alegres.
- ❖ Según concluyó un estudio de científicos suecos, el baile ayuda a calmar a niñas y niños hiperactivos. Los vuelve más atentos(as) en clase y menos peleadores con sus compañeros y compañeras.
- ❖ El baile como terapia para la relajación se practica dejando que el cuerpo exprese los movimientos que necesite de forma espontánea, sin coreografías y sin cuidarse de que los otros y otras nos vean bien o mal. Preferiblemente con los ojos cerrados.
- ❖ Aprovechemos cualquier momento o lugar (casa, escuela y no sólo en las fiestas) para bailar solos o con la familia. Incentivemos el baile en los niños, niñas y adolescentes de la casa.
- ❖ El baile como terapia debe practicarse sin el consumo de bebidas alcohólicas u otras sustancias.

❖ Recordemos siempre respirar con totalidad.

Educación Sexual



La educación sexual va mucho más allá que una simple charla sobre control de natalidad o reproducción. La educación sexual tiene que ver con nuestro cuerpo y cómo funciona, con nuestro género (si somos mujer u hombre), nuestra

identidad de género (cómo nos sentimos o actuamos a partir de ser mujer u hombre), nuestra orientación sexual (si somos heterosexuales, homosexuales, bisexuales, transgénero...) nuestros valores sobre la vida, el amor y los vínculos con las personas.

Si en algo han coincidido todas las culturas y religiones a lo largo y ancho del planeta, es en censurar el tema de la sexualidad. Lamentablemente el miedo y las creencias que cierran el paso al abordaje de una actitud abierta y realista frente a la sexualidad, impiden una educación sexual sana y adecuada lo cual deriva en dificultades para relacionarnos, expresar sanamente nuestra sexualidad a través de todas las dimensiones que ella entraña y en las altas incidencias de embarazos no deseados, la transmisión de enfermedades sexuales y el abuso sexual en la niñez y la adolescencia.

Ocuparse de una sana educación sexual es una tarea más que los padres, las madres y las familias tenemos que asumir durante todo el proceso de crianza de los niños, niñas y adolescentes. Sin embargo, ha sido un módulo muy abandonado y negado de la educación y la crianza, a causa del miedo, el tabú y la culpa. Normalmente, vamos pendientes de

estimular la evolución y el desarrollo de los hijos e hijas en áreas motoras, cognitivas, emocionales o sociales.

Las y los estimulamos y acompañamos para que gateen, caminen, para que aprendan a comer solos(as), para que desarrollen el habla, las y los entrenamos para que encajen dentro de los límites, pautas y horarios que establece el entorno social, pero cuando se trata del desarrollo de su sexualidad, el tabú, el miedo, la vergüenza o la negación comienzan a sabotearnos la tarea de darles una formación adecuada.

Nos sentimos tensos(as) y temerosos(as) solamente de pensar en la posibilidad de hablar sobre sexo con el niño, niña o adolescente. Sin embargo, desde muy pequeños, ya están expuestos(as) a gran cantidad de información y estímulos sexuales a través de diferentes medios como la televisión, internet, la publicidad, la calle, revistas, los amigos... Frente a esta realidad lo mejor es que logremos relajarnos para estar en condiciones de tomar un rol protagónico, entendiendo y practicando la educación sexual como un elemento más dentro de los demás elementos que forman parte del día a día en la crianza, formación y educación de los niños, niñas y adolescentes.

Cuándo y cómo hablarles de sexo a los niños, niñas ya adolescentes

Pensar que es suficiente una sola charla sobre noviecitos, noviecitas, el amor y el control de la natalidad llegada la pubertad, es un error común de muchos padres, madres y familiares a cargo de los niños, niñas y adolescentes. La sexualidad es una condición inherente al ser humano y se manifiesta desde el momento en que somos concebidos. Nuestro cuerpo se formó a partir de dos células sexuales (óvulo y espermatozoide) unidas y multiplicadas en millones de células. Es un hecho natural que nos acontece y viene incorporado al desarrollo de nuestra identidad desde que somos concebidos. Desde ese mismo instante, debemos abordarlo con la misma naturalidad con que abordamos otras funciones naturales como la alimentación, la higiene, el

desarrollo de habilidades para hablar, caminar, aprender a leer...

Muchas personas adultas se preguntan cuándo es el momento adecuado para hablar de sexo con los niños y niñas (las niñas tienen dos orificios, uno por donde orinan y la vagina que es donde crecen los bebés, los varones sólo tienen uno por donde orinan que se llama pene). No se preguntan, sin embargo, cuándo es el momento de hablarles de alimentación (las espinacas te hacen más rápido y fuerte porque tienen muchas vitaminas) o de higiene (hay que cepillarse los dientes antes de acostarse o es importante lavarse bien detrás de las orejas) o de cuidarse frente a un riesgo determinado (es muy importante que mires a todos los lados y te asegures bien de que no vengan carros antes de cruzar la calle), porque estos temas se abordan de modo natural en la medida en que el niño, niña o adolescente lo va necesitando. Lo mismo debería aplicarse a la sexualidad.



Quando un niño o niña de 2 años, por ejemplo, comienza a descubrir las diferencias sexuales entre los cuerpos, se le debe explicar porqué las mujeres tienen vagina y senos y los hombres tienen pene. En la experiencia diaria abundan oportunidades para iniciar una conversación, por ejemplo, sobre cómo nacen o se hacen los bebés, cómo se previene la transmisión de una enfermedad sexual... Si observamos y reconocemos nuestras propias tensiones, miedos y prejuicios sobre el sexo, seremos capaces de sobrepasarlos y entenderemos que cualquier edad y cualquier momento es bueno para hablar sobre lo que el niño, niña o adolescente necesita saber acerca de la sexualidad en cada momento evolutivo.

- ❖ Dependiendo de la actitud de los padres, las madres o familiares, será que los niños, niñas y adolescentes aprenderán que el sexo es bonito o feo, correcto o incorrecto, un tema de conversación o no. Se hable o no del tema, la actitud de padres, madres y familiares frente a la sexualidad constituye un modelo para los niños, niñas y adolescentes.

- ❖ Muchas veces niñas, niños y jóvenes no se atreven a preguntar sobre sexo porque cuando lo hacen se les censura diciendo que son groseros, groseras o maleducados y maleducadas, bien por preguntar esas cosas o por hacerlo frente a otras personas. Lo primero que necesitamos las personas adultas para hablar con los niños, niñas y adolescentes sobre sexo, es relajarnos frente al tema y verlo como el hecho natural que es.
- ❖ De esta forma abrimos los canales de comunicación en el hogar para que niños, niñas y adolescentes sientan la confianza de preguntar a padres, madres y familiares a cargo, cada vez que sientan curiosidad o tengan una inquietud.
- ❖ Usa términos fisiológicos correctos desde el principio cuando hables sobre sexo con los niños, niñas y adolescentes (óvulo, espermatozoides, pene, vagina, nalga).
- ❖ Nunca respondas con mentiras (los bebés nacen en un repollito o los trae la cigüeña). Si no te sientes preparado o preparada para responder a una pregunta en el mismo momento que la hagan, explícale al niño, niña o adolescente que en ese momento no tienes una respuesta pero que cuando la tengas se la darás. Define el tiempo que te tomará y házselo saber. No uses la oportunidad para huir de la respuesta. Cumple con tu promesa de responder a su pregunta.
- ❖ Usa un lenguaje que el niño, niña o adolescente pueda entender según su momento evolutivo. Con explicaciones sencillas y concretas, ve respondiendo cada pregunta en la medida en que la planteen sin adelantar respuestas (si te pregunta de dónde vienen los niños, le puedes decir que de la barriguita de mamá). Se puede seguir respondiendo en la medida en que el niño, niña o adolescente haga más preguntas.
- ❖ Lo ideal es que las diferencias entre los cuerpos según el sexo se hable desde los dos o tres años de edad. Puede aprovecharse la oportunidad cuando el niño o niña vea el cuerpo desnudo de su mamá o papá o de una amiguita o hermanito y comience a hacer preguntas.

- ❖ A las niñas es bueno hablarles desde pequeñas sobre la menstruación para que se familiaricen con ella como parte del hecho de ser mujer. A los varones se les puede hablar sobre eyaculación desde pequeños y sobre los cambios que experimentará su cuerpo en la pubertad. Tanto a niñas como a niños no les hará daño si se les habla también sobre los cambios físicos de la pubertad en el sexo opuesto.
- ❖ Las preguntas más frecuentes de los niños y niñas sobre sexo son:

1.- ¿Por qué soy distinto a mi hermanita o a mi mamá o a mi amiguita?

(Alrededor de los 2 años) Se les puede responder que los hombres y las mujeres tienen cuerpos diferentes, o, mamá tiene dos senos o tetas o pechos porque las mujeres damos la leche a los bebés, tú no los tienes porque eres varón.

2.- ¿De dónde nací yo, como se hacen los bebés? (3 a 6 años)

Puedes responder que los bebés vienen de su papá o de la barriga de la mamá. Si el niño o niña sigue preguntando, puedes responder con el mismo ejemplo mencionado antes (un papá y una mamá se besan, se abrazan se quitan la ropa y el papá pone el pene en la vagina de la mamá, del pene del papá sale un líquido que tiene muchos espermatozoides, el más rápido y fuerte se encuentra con un óvulo de la mamá y así es como empieza a crecer y a formarse el bebé en la barriga de la mamá).

3.- ¿Cómo salí de la barriga? (3 a 6 años).

Puedes comenzar explicando que las mujeres tienen tres orificios, uno para hacer pupú, otro para hacer pipí y otro para que salgan los bebés. Si piden más explicaciones puedes ayudarte con las ilustraciones de un cuento o un libro infantil sobre el tema.

- ❖ Recuerda la importancia de mantener una actitud relajada y sin prejuicios al responder las preguntas. Tu tono de voz, estar o no tranquilo o tranquila, será captado por el niño o niña en forma de información.
- ❖ Aprovecha las oportunidades que traen las experiencias cotidianas para hablar sobre sexo de acuerdo a la edad de cada niño o niña (un embarazo en la familia, alguna escena de parejas besándose o acariciándose en la televisión, alguna controversia sobre el aborto en el noticiero). Introduce la conversación con una pregunta (¿qué te parece cómo se trata esta pareja?, ¿qué crees que hacen? y aprovecha para hablarles sobre la cópula o la relación sexual, si el niño o niña ha hecho la pregunta). Explora cuánto sabe el niño, niña o adolescente sobre el tema.
- ❖ Hay muchos y buenos libros sobre sexualidad para leer junto a los niños, niñas y adolescentes de todas las edades y ayudarse para comenzar a abordar estos temas o profundizar el diálogo y la información.
- ❖ No esperes a que el niño, niña o adolescente pregunte para hablarle sobre sexo. Es un tema muy importante como para ignorarlo. No te quedes pensando que si no se pregunta o no se habla de sexo es porque no ha llegado el momento de hacerlo o porque nada está pasando que lo amerite. Hay que partir del principio de que están pasando muchas cosas por la mente, las emociones y las experiencias del niño, niña y adolescente, debido a que la sexualidad es parte de la vida diaria y además hay un gran bombardeo de mensajes sexuales rodeándolos todo el tiempo.
- ❖ Las hormonas brotan en la pubertad como los dientes el primer año de vida. Es inútil negar la posibilidad de que él o la adolescente sienta impulsos de acercarse a una pareja sexual y establecer contacto para procurarse placer (besarse, acariciarse e incluso -en muchos casos según las estadísticas- mantener relaciones sexuales). Es "el llamado de la naturaleza humana para procrearse" presente desde hace más de 10 mil años de historia evolutiva.

Es por esa razón, que muy posiblemente, los y las adolescentes en nuestras familias estén a punto de iniciar o ya hayan iniciado una vida sexual activa, y tal vez por esa misma razón lo hagan, sea que se les prohíba o no, así como los primeros dientes de los bebés tienen que salir sencillamente porque lo dicta el momento evolutivo.

Este es motivo más que suficiente para entender que la adolescencia es una etapa crítica donde debemos insistir en las conversaciones (libres de juicios y prejuicios) sobre la conciencia que deben tener los muchachos y muchachas frente al hecho de que ya están biológica y físicamente aptos y aptas para procrear, y sobre métodos para prevenir embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual.

- ❖ Dispuestos y dispuestas a respetar la privacidad y confidencialidad de él y la adolescente, conviene hablarles sobre comenzar a hacer las visitas al médico especialista (ginecólogo o urólogo) para llevar el control y cuidado adecuados de la salud sexual y reproductiva ***(Ejemplo: hija, yo se que puede darte pena conmigo, pero eso no importa. Cuando te sientas lista para comenzar a tener relaciones sexuales, dímelo para llevarte al médico y protegerte de embarazos y enfermedades).***
- ❖ El placer es algo de lo que poco se habla pero que está muy presente en la sexualidad. Conviene primero entablar una charla con nosotros mismos como personas adultas para reconocer y aceptar el placer como un derecho a disfrutar vinculado al sexo y luego conversarlo con los niños, niñas y adolescentes. Necesitamos aceptar el placer como una sensación más que forma parte de nuestra naturaleza y que al mismo tiempo debemos encausar con conciencia para evitar abusos que deterioren la salud y las relaciones ***(que rico es comer dulces, pero si no me modero engordaría demasiado, que rico es hacer el amor, pero si no me protejo puedo quedar embarazada, embarazar o contagiarme con una enfermedad que comprometa mi salud y mi vida).***

- ❖ Los niños y niñas alrededor de los 3 a 4 años, en algunos casos, descubren que sus genitales producen placer por lo que comienzan a estimularse o masturbarse. En el pasado se les regañaba, humillaba o castigaba por eso. Hoy las y los especialistas recomiendan respetar el derecho que el niño o la niña tiene de descubrir su cuerpo y sentir placer. Lo indicado es abordar la situación de un modo respetuoso sin castigar ni regañar, evitando que el niño o la niña sienta que está haciendo algo malo (***yo sé que te sientes bien rosándote así, pero es algo que debes hacer en privado cuando estés sola en tu cuarto o en el baño y no frente a otro***).
- ❖ Puede recordársele con gentileza que hay cosas, como hurgarse la nariz o eructar, que es mejor no hacer frente a otros u otras. Aún cuando la masturbación en la mayoría de los casos resulta normal, hay que estar atentos y atentas a posibles causas como el estrés o la ansiedad (***los niños y las niñas bajo estrés y ansiedad desarrollan conductas como balancearse sobre sí mismos o masturbarse***). Otra causa puede ser el abuso sexual (***los niños y las niñas que han sido abusados, desarrollan una precoz conciencia de sus genitales y pueden masturbarse de un modo compulsivo o anormal para su edad***).
- ❖ Alrededor de los 5 a 10 años surgen los juegos sexuales entre niños y niñas (jugar al doctor, a mamá y papá...). En su proceso de madurez quieren conocer cosas y fenómenos nuevos, también quieren conocer su cuerpo y sus sensaciones así como el cuerpo y las sensaciones de los demás. En estos casos se recomienda que los padres, las madres o personas adultas significativas verifiquen que los niños y las niñas que participan en estos juegos tengan la misma edad, y que ninguno(a) participe obligado u obligada. Aprovecha para recordarles las lecciones sobre el "buen contacto" y el "mal contacto", relacionadas con el abuso sexual o con los desconocidos y desconocidas. Refuerza el hecho de que, incluso entre amigos y amigas, tienen derecho absoluto de decir **NO** a cualquier contacto que los haga sentir incómodos o incómodas.

- ❖ Conviene y es justo ser respetuosos frente a las distintas orientaciones sexuales (heterosexual, homosexual, bisexual...) presentes en la convivencia familiar y social. El respeto a la diversidad debe estar siempre presente en el lenguaje, los gestos y actitudes que se usan en el abordaje de la persona adulta dentro del proceso de formación sexual de niños, niñas y adolescentes. **Evitemos expresiones como "¡niño llorón! pareces marico" o "los gays son unos degenerados".**
- ❖ Muchas personas adultas creen que hablar con niños, niñas y adolescentes sobre sexo, estimularía una vida sexual activa desde muy temprano. Esta idea es errónea. Muchos especialistas sostienen que mientras más información clara, oportuna y correcta reciben los niños, las niñas y adolescentes sobre su salud sexual y reproductiva; mientras más se les permite y ayuda a reconocer y a escuchar su cuerpo, a entender, a sentir sus ritmos y procesos; mientras más natural, desprejuiciada y respetuosamente se aborde la educación sexual, ellos y ellas contarán con más herramientas para decidir conscientemente el momento adecuado para iniciarse, así como para prevenir abusos o consecuencias no deseadas además de desarrollar un bagaje emocional para disfrutar de una sexualidad sana y gratificante.

Qué es y cómo prevenir el abuso sexual

- ❖ El abuso sexual infantil ocurre con más frecuencia de lo que imaginamos en todas las culturas y todas las clases sociales. Sus consecuencias pueden ser muy dañinas.
- ❖ El abuso sexual contra menores de edad incluye cualquier conducta a través de la cual el niño, la niña o adolescente es usado y/o usada para la estimulación sexual de una persona adulta e incluso de un(a) adolescente, con hechos que van desde actos lascivos como caricias y manoseos, hasta la penetración, así como exponerlos a la pornografía o a escenas sexuales no aptas para su edad.

- ❖ El abusador o abusadora puede usar fuerza física, soborno, intimidación, trucos o aprovechar la falta de conocimiento del niño, niña o adolescente para manipularlo o manipularla.

- ❖ El o la que abusa sexualmente de niños, niñas y adolescentes, frecuentemente resulta ser una persona de autoridad en la que ellos o ellas confían y a la que aman. Puede ser una persona aparentemente respetable y normal. En el 95 % de los casos, el abusador es hombre. En el 5% de los casos la abusadora es mujer.

- ❖ Por lo general el abuso no constituye un hecho aislado y pasa fácilmente desapercibido. Bajo la perniciosa protección del silencio, el abuso sexual infantil puede sostenerse a lo largo de los años.

- ❖ Los lugares donde estos abusos ocurren con mayor frecuencia suelen ser donde creemos que pueden estar más seguros los niños, niñas y adolescentes, como la casa, la escuela, centros deportivos, la iglesia.

- ❖ Aunque en el 98% de los casos de abuso sexual infantil la víctima conoce a su agresor(a) (maestro, maestra, madrastra, padre, padrastro, hermano, hermana, tío, tía, primo o prima, abuelo, vecino...) también existen casos de abuso donde el victimario es una persona desconocida, por lo que siempre se les debe advertir a los niños, niñas y adolescentes que no deben aceptar conversaciones con extraños, ni regalos ni invitaciones a paseos, ni en persona, ni por internet.

- ❖ De la misma manera en que enseñas a los niños, niñas y adolescentes a evitar accidentes, o les explicas cómo cruzar la calle, también debes enseñarles cómo protegerse contra el abuso sexual.

- ❖ Explícale al niño, niña o adolescente qué es el abuso sexual infantil del modo más sencillo y concreto posible. Infórmale que algunas personas adultas o personas mayores que él o ella por muy de confianza que parezcan, podrían forzarlo a tener contacto físico

incómodo o que las y los asuste. Explícale que nadie tiene por qué tocarle su cuerpo de un modo que le incomode. Enséñale a decir **"NO"** y a pedir ayuda en caso de que eso ocurra.

- ❖ Explícale al niño, niña o adolescente que posiblemente esta clase de personas adultas, le diga que lo que hagan debe quedar como un secreto entre ellos o le amenace con hacerle daño si revela el secreto. Aclárale que eso no es verdad, que esas amenazas no se cumplirán y que debe romper el silencio y hablar con una persona adulta de confianza que realmente los proteja.
- ❖ En muchos casos la familia conoce el abuso sexual y no lo denuncia.
- ❖ Los niños, niñas y adolescentes nunca mienten o inventan sobre experiencias de abuso sexual. Siempre debes creerles y protegerlos de inmediato.
- ❖ Los niños, niñas y adolescentes no son responsables ni tienen la culpa ni pueden evitar por sí solos el abuso sexual. Ellos y ellas necesitan la protección de las personas adultas que lo cuidan.
- ❖ Los síntomas de abuso sexual pueden ser: trastornos intestinales, orinarse o hacerse pupú encima, síntomas rectales o genitales como dolor al orinar o defecar, prurito o secreción vaginal (infecciones de transmisión sexual), trastornos alimentarios como la anorexia nerviosa, dolores de cabeza repetitivos, pesadillas y problemas para dormir, dolores de estómago, rechazo a estar con la persona que abusa o de permanecer en el lugar donde es abusado(a), expresarse en un lenguaje referido al sexo o mostrar conductas sexuales precoces o anormales para su edad, presentar miedos excesivos, retraimiento, aislamiento de las actividades normales.
- ❖ Si detectas síntomas o el niño, niña o adolescente te cuenta sobre alguna situación de abuso sexual, nunca lo culpes o responsabilices por esta situación. Dale confianza y tranquilidad para que hable. Conserva la calma y haz frente al problema. Busca orientación y

atención médica inmediata y reporta el caso a las autoridades.

- ❖ Evitar el castigo físico y humillante, hacer seguimiento constante y mantenerse conectados(as) y disponibles para cubrir las necesidades de los niños niñas y adolescentes, fomentar una adecuada comunicación y una apropiada educación sexual desde temprana edad, son las mejores vías de prevención contra el abuso sexual infantil.

¿Por qué tantos embarazos adolescentes y enfermedades de transmisión sexual? Algunas recomendaciones para prevenir consecuencias no deseadas

Según estadísticas de la División de Población de la ONU, 98 de cada mil niños y niñas en nuestro país nacen de madres que tienen de 12 a 19 años. Estas cifras colocan a Venezuela en el primer lugar de Suramérica donde el binomio embarazo-adolescencia se enseñoorea. Una de cada 5 mujeres en nuestro país es madre antes de los 20 años. Un récord del que ninguna nación puede sentirse orgullosa. Estas cifras resultan alarmantes vistas desde el impacto individual, familiar y social que en distintos ámbitos como la salud, educación, economía, la calidad de vida y el correcto desarrollo del niño, niña y adolescente, genera el embarazo a edades tempranas. Según algunas estadísticas, el inicio de la actividad sexual de nuestros adolescentes comienza a producirse a partir de los 12 y 14 años.

Se acepte o no, se quiera entender o no, se quiera ver o no, una gran mayoría de los y las adolescentes mantienen relaciones sexuales, casi siempre sin el conocimiento, ni la guía



u orientación de padres, madres, docentes o personas adultas a su cargo.

Las causas que provocan tantos embarazos no deseados en la adolescencia son multifactoriales. Por un lado, tenemos la falta de información oportuna y veraz en el proceso de educación sexual que hace que muchos niños y niñas lleguen a la adolescencia sin ni siquiera saber reconocer su anatomía, ni los procesos fisiológicos y el modo o los métodos correctos de prevención para un desempeño sexual seguro (hay niñas y jóvenes que desconocen la diferencia entre vagina y matriz o que no saben qué es, ni cuáles son las etapas del ciclo menstrual).

Por otro lado, tenemos que la atención médica oportuna para el cuidado y la prevención no es promovida ni apoyada por las personas adultas responsables del cuidado de los y las adolescentes producto del tabú y el prejuicio alrededor del tema.

Luego, hay una causa que se remonta a los orígenes del ser humano y que explica Violeta Alcocer, psicóloga especialista en maternidad y crianza (palabras más palabras menos) de la siguiente manera²⁶: el cuerpo del hombre y la mujer desde siempre, por su diseño evolutivo, ha madurado sexualmente en la adolescencia.

A partir de la primera regla, la mujer está lista para procrear y todo su cuerpo impulsa al llamado de aparearse para la perpetuación de la especie. Otro tanto ocurre con el hombre que también se desarrolla sexualmente en la pubertad y queda apto para procrear. Por eso en la adolescencia los muchachos y muchachas comienzan a experimentar el despertar del deseo sexual. Pero hace más de 10 mil años, durante la época de nuestros antepasados neolíticos, la expectativa de vida era corta (promedio de 20 años de sobrevivencia) y las mujeres y hombres maduraban según sus cuerpos iban madurando por lo que se apareaban, gestaban, parían, criaban desde los 12 o 13 años, inmersos y sostenidos por el clan que coadyuvaba a criar la manada de niños y niñas.

Con el paso del tiempo, los logros de la ciencia, la medicina... se elevó la expectativa de vida, más o menos a un promedio de 70 años. Los procesos de madurez psicológica se hicieron más largos (adolescencia prolongada). Ya no fue necesario

procrear y parir tan jóvenes. Entonces, sexualidad y maternidad-paternidad pasaron a ser áreas de la vida femenina y masculina que quedaron desligadas completamente, desfasadas la una de la otra, arrítmicas. Hoy en día el impulso biológico de aparearse es el mismo de hace 10 mil años, pero social y psicológicamente ya no se le vincula con la procreación.

Y es por eso que los y las adolescentes mantienen relaciones sexuales muchas veces sin tener conciencia, ni pensar o calcular que sus cuerpos se encuentran preparados y listos para procrear. No lo sienten como una posibilidad. No sienten que menstruación es igual a fecundidad, que sexo es igual a embarazo, porque han perdido conexión, han olvidado escuchar los flujos y reflujos que dicta el ritmo biológico de sus cuerpos, llamando, reclamando la creación de nueva vida. Sin embargo - como dice Violeta Alcocer- los y las adolescentes "si quieren vivir de forma libre su sexualidad, antes tienen que comprender quiénes son y lo que desde ya están preparados para hacer".

Sobre el tema de las enfermedades de transmisión sexual tenemos que entre las de más graves consecuencias se encuentran el **VIH/SIDA, Hepatitis B y C, Gonorrea, Sífilis y el Virus de Papiloma Humano o VPH** que está relacionado con el cáncer cervical (segunda causa de muerte de mujeres en el mundo) y que en la actualidad porta más del 60% de la población sexual activa. Lo que tienen todas estas enfermedades en común es que pueden prevenirse muy bien con una adecuada educación sexual que incluye el correcto uso del preservativo o condón.



Durante el proceso de educación y atención al niño, niña y adolescente, las y los especialistas recomiendan informar y promover la importancia de usar la doble protección (anti-conceptivos para prevenir embarazos no deseados, y preservativo o condón para prevenir ETS). Los padres, las madres y familiares de los y las adolescente debemos estar atentos(as) y disponibles para brindar la información y el apoyo oportuno en una etapa en que la mayoría inicia vida sexual activa. Una información crucial

para lograr este objetivo es insistirles y facilitarles las medidas para la doble protección (anticonceptivos y preservativos) recomendada por las y los especialistas. Este es un derecho de las y los adolescentes y un deber de las personas adultas a su cargo.

Cuánto sabes tú sobre el VIH/SIDA

Mitos y verdades sobre el VIH / SIDA

LO CIERTO Y LO FALSO

- ✓ VIH es lo mismo que SIDA = **FALSO**
- ✓ El VIH es el Virus de Inmunodeficiencia Humana que causa el SIDA. El SIDA es el Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida y es la etapa final de la infección por VIH que se caracteriza por una debilidad muy fuerte en el sistema de defensas del organismo, lo que ocasiona un conjunto de graves enfermedades que pueden causar la muerte= **CIERTO**
- ✓ El VIH se transmite por tocar, estrechar la mano, acariciar, compartir cubiertos, vasos u otros utensilios, por la saliva, el sudor, las lágrimas, trabajar, estudiar o convivir con las personas que tienen el virus. Las picaduras de zancudos transmiten el VIH= **FALSO**
- ✓ El VIH se transmite a través de relaciones sexuales con penetración, por compartir inyectadoras, por transfusiones sanguíneas, por trasplante de órganos o por vía de la madre infectada a su hijo o hija durante el parto o la lactancia materna. Los fluidos humanos a través de los cuales se transmite el VIH son la sangre, el semen y fluidos pre-eyaculatorios, secreciones vaginales y leche materna= **CIERTO**
- ✓ Por la apariencia se sabe si una persona tiene VIH= **FALSO**



✓ El VIH actúa por años (7-10) sin dar ningún síntoma y en la mayoría de los casos las personas no saben que son portadores = **CIERTO**

✓ El diagnóstico positivo en la prueba de VIH es una sentencia de muerte = **FALSO**

✓ Con las nuevas terapias y tratamientos antirretrovirales el VIH se puede controlar como una enfermedad crónica y las personas que lo tienen pueden vivir por muchos años. El Estado venezolano suministra el tratamiento antirretroviral sin costo para quien lo solicita y requiere a través del Programa de Acceso Universal de tratamiento para las personas que viven con VIH= **CIERTO**

✓ El uso correcto del condón femenino o masculino es la manera más eficaz de evitar la infección de VIH durante las relaciones sexuales= **CIERTO**

✓ El VIH sólo le da a los homosexuales o trabajadoras del sexo= **FALSO**

✓ La vida sexual activa es un camino que se transita y cualquiera puede tener, en algún momento, comportamientos de alto riesgo y ser vulnerable a la infección de VIH. Para detener la epidemia es importante no hacer juicio moral de la conducta sexual de nadie, el asunto es **PREVENIR**= **CIERTO**

✓ 67% de las nuevas infecciones de VIH se producen en adolescentes y jóvenes de 15 a 24 años de edad= **CIERTO**

✓ Más de cuarenta millones de personas viven con el VIH en el mundo= **CIERTO**

✓ Vivir con VIH es una condición de salud, y las personas con VIH tienen las mismas virtudes, defectos y los mismos derechos de otras personas= **CIERTO**

Para detener la epidemia de VIH/SIDA en el mundo no sólo hay que educarse sobre el tema, sino también superar los prejuicios, el tabú y el miedo a fin de prevenir de manera efectiva las nuevas transmisiones y

erradicar la exclusión, el estigma y la discriminación hacia las personas que viven con VIH

**Fuente: Simposio Los Periodistas y el VIH y SIDA:
Hacia una cobertura objetiva y libre de estigmas.
UNICEF / ONUSIDA / STATOIL.
Caracas, enero 2007²⁷.**

Educar en el respeto hacia la diversidad sexual

Según explica Alejandro Castro en la ponencia sobre "Diversidad Sexual y Derechos Humanos" realizada durante un seminario de CECODAP, hoy podemos afirmar que la diversidad es la característica esencial de nuestro planeta. No hay dos animales exactamente iguales, ni dos rocas exactamente iguales, ni dos seres humanos exactamente iguales. Nuestras diferencias se expresan incluso más allá de la apariencia.

Los seres humanos sentimos, pensamos, nos comunicamos de modos distintos. Convivir con las diferencias es un desafío que hasta ahora no hemos logrado alcanzar a pesar de los progresos en el reconocimiento de los derechos que toda la raza humana se merece al margen del color, cultura, religión, idioma, edad, género, orientación sexual...

No podemos concebir un mundo más amable y justo sin que se respete y reconozca la diversidad, y es precisamente en el reconocimiento de la igualdad de derechos para todos y todas (niño, viejo, adulto, hombre, mujer, negro, blanco, musulmán, cristiano, budista, judío, ateo, rico, pobre, heterosexual, homosexual...) como se logran dignificar las diferencias.

Dice Alejandro Castro que "la negativa de aceptar estas diferencias es la razón de opresión, exclusión y maltrato a las personas lesbianas, gays, bisexuales o transgénero (LGBT)" quienes son miembros y forman parte de muchas familias venezolanas y del mundo.

El rechazo, la opresión y la exclusión que se ejerce sobre los LGBT mucho tiene que ver con miedo e ignorancia acerca de la realidad de las orientaciones

sexuales distintas a la heterosexual. Por esa razón haremos el intento de contribuir con información que ayude a despejar tales prejuicios.

Las distintas orientaciones sexuales reconocidas hasta ahora son:

- **Heterosexual** o personas que se sienten atraídas sentimental y sexualmente por el sexo opuesto (la mayoría de la población).
- **Homosexual** masculina y femenina (gays y lesbianas) o personas que se sienten atraídas sentimental y sexualmente por otras personas del mismo sexo (12% de la población).
- **Bisexual** o personas que se sienten atraídas sentimental y sexualmente igualmente por otras personas del mismo sexo o el sexo contrario (20 % de la población).
- **Transgéneros e Intersexuales** o personas que no se identifican con el género asignado al nacer. Transgéneros (1% de la población) Intersexuales (1 de cada 4 mil nacimientos vivos).

Cuánto sabes tú sobre la homosexualidad. Mitos y verdades sobre homosexualidad LO CIERTO Y LO FALSO

- ❖ La homosexualidad es una enfermedad. Lesbianas, gays, bisexuales, transgéneros son depravados(as) y enfermos(as) sexuales. Hay que someterlos a tratamiento psiquiátrico para que se conviertan en heterosexuales = **FALSO**
- ❖ Aún no se ha demostrado la razón de ser ni de la heterosexualidad ni de la homosexualidad, pero tras una completa revisión científica sobre la homosexualidad, la Organización Mundial de la salud y la Organización Americana de Psiquiatría la han dejado fuera de la lista

de enfermedades. **Ser homosexual no se considera una enfermedad.** Ninguna persona debe ser tratada psiquiátricamente para dejar de ser homosexual y "convertirse" en heterosexual = **CIERTO**

- ❖ La heterosexualidad es la única orientación sexual decente o aceptable = **FALSO**
- ❖ La diversidad sexual engloba a todos y todas. La heterosexualidad forma parte de la diversidad, como también las demás orientaciones (LGBT) y por lo tanto todas son aceptables y deben respetarse. La decencia o indecencia no depende de la orientación sexual = **CIERTO**
- ❖ Nadie nace homosexual, la persona se vuelve homosexual por traumas, perversiones o por seguir una moda = **FALSO**
- ❖ Aún cuando siempre han existido todas las orientaciones sexuales, no se ha probado científicamente la razón de ser de la homosexualidad ni tampoco de la heterosexualidad. Incluso en muchas especies animales también se observan porcentajes de individuos que hacen pareja con los del mismo sexo = **CIERTO**
- ❖ Todos los varones "amanerados" son gays y las mujeres "marimachos" son lesbianas = **FALSO**
- ❖ Dentro de la diversidad se encuentran hombres con conductas "femeninas" y mujeres con conductas "masculinas" que son heterosexuales. Solamente el 5% de los hombres gays se muestran afeminados, y solamente el 5% de las lesbianas se muestran "masculinas" = **CIERTO**
- ❖ Los padres/madres hicieron algo mal y son culpables de que su hijo o hija sea gay o lesbiana = **FALSO**
- ❖ Un padre/madre no es culpable ni ha hecho nada mal como para que un hijo o hija sea gay o lesbiana. La diversidad sexual es algo que ocurre independientemente de la educación. En una misma familia donde hay varios niños o niñas, puede ser que uno o una sea homosexual y el resto heterosexual = **CIERTO**

- ❖ Las y los homosexuales hacen daño a la sociedad. Para tener una sociedad mejor y más decente hay que prevenir o reprimir la homosexualidad = **FALSO**
- ❖ El prejuicio y la exclusión social hace mucho daño a las personas LGBT. Produce dolor y sufrimiento emocional al no permitirles expresarse abiertamente tal y cómo son o cómo sienten. Genera rechazo institucional (trabajo, escuela), conflicto familiar y produce la marginación de un porcentaje importante de la población del planeta. Esta situación de exclusión y repudio arroja estadísticas donde las personas gays y lesbianas tienen la tasa más alta de suicidio infantil y juvenil así como también de adolescentes viviendo en situación de calle o excluidos(as) del hogar = **CIERTO**
- ❖ Los transgéneros son unos pervertidos(as), por eso tienen bajo nivel de educación y se prostituyen= **FALSO**
- ❖ Las personas transgénero por ser "diferentes" son repudiadas por la sociedad, por sus familias, por el sistema educativo y laboral, razón que las lleva a abandonar la familia y los estudios en etapas tempranas de la formación escolar y a verse muchas veces sin otra alternativa para el sustento que la prostitución concluyendo así en los márgenes de la sociedad = **CIERTO**
- ❖ La homosexualidad es contagiosa, un gay o lesbiana en la misma escuela o grupo de amigos o amigas es mala influencia o un riesgo para mi hijo o hija= **FALSO**
- ❖ Ser gay o lesbiana es una orientación sexual natural que surge por sí sola al igual que la heterosexual, independientemente del amigo o amiga que elijamos tener o que nuestros hijos e hijas elijan tener = **CIERTO**



Cuando un hijo o hija es homosexual: Qué hacer, cómo actuar

Se estima que una de cada cuatro familias tiene un miembro homosexual. Las hijas lesbianas y los hijos gays forman parte del seno de muchas familias venezolanas y del mundo. Debido al fuerte prejuicio y rechazo social frente a la homosexualidad muchos padres, madres y familiares entran en shock cuando se enteran de que su hijo o hija es homosexual. Puede ser que se trate de un(a) adolescente o de una persona adulta y la manera en que la noticia llega hasta los padres, madres o familiares, sea directamente del hijo o hija homosexual, por algún pariente o conocido o por una llamada anónima...

No importa cómo, ni el hecho de que se haya sospechado desde hace tiempo, saber que un hijo o hija es homosexual casi siempre provoca una fuerte crisis en los padres, madres o la familia. Posiblemente al principio no se quiera hablar del tema, se culpabilicen (qué hicimos o en que nos equivocamos al criarlo o criarla), puede ser que se guarden esperanzas de hacer algo para "cambiarlo" o "cambiarla" (tratamiento psiquiátrico...) o que se sientan desbordados por la angustia y la preocupación de lo que va a suceder con el futuro, con el que dirán, con la pareja del mismo sexo del hijo o la hija, si tendrán o no descendencia, con la promiscuidad, la soledad en la vejez, el VIH/SIDA...

Incluso si se tiene una actitud positiva respecto a la orientación sexual del hijo o hija homosexual, puede surgir la preocupación por su bienestar o felicidad en un mundo que los rechaza o que no siempre los acepta ... Para ayudar a dar respuestas a estas y otras preguntas, preocupaciones, miedos e inquietudes que pueden surgir frente al hecho de tener un hijo o hija homosexual, presentamos un resumen de recomendaciones ofrecidas por el grupo de Padres, Familiares y Amigos de Lesbianas y Gays, miembros de la Asociación Internacional de Familias por la Diversidad Sexual, en su sitio web www.familiaresdegays.org :

- ❖ **¿Por qué mi hijo o hija nos hizo esto? ¿qué hicimos o en que nos equivocamos al criarlo o criarla?** La homosexualidad no es algo que se escoge ser o no ser.

La persona no tiene opción sobre sus sentimientos afectivos. La única alternativa es aceptarlos y ser abiertos y abiertas respecto a la orientación sexual o mantenerlos ocultos con el sufrimiento que esto ciertamente va a causar a la persona LGBT. La culpabilidad implica responsabilidad por una consecuencia negativa de algo negativo, pero la homosexualidad no es un hecho negativo. Como la heterosexualidad, la homosexualidad también es un aspecto natural de la personalidad de cada individuo. Por lo tanto ni el padre, ni la madre, ni nadie es culpable de que un hijo o hija sea homosexual o heterosexual.

- ❖ **Me avergüenza tener un hijo o hija homosexual:** El niño gay o la niña lesbiana frecuentemente está consciente de su orientación sexual a muy temprana edad y pasa por mucho desprecio, maltrato, indiferencia, exclusión. Se convierten en seres y almas escondidas con temor al rechazo a la burla y al desamor, incluso de las personas que se supone son incondicionales como los padres, madres, hermanos(as) y familiares.

Los hijos e hijas homosexuales pueden encontrarse solos y solas, sin poder compartir ni expresar lo que son o cómo se sienten, posiblemente viviendo el rechazo de sus compañeros y compañeras, profesores y profesoras, vecinos y vecinas, sufriendo en el aislamiento. Las personas más cercanas en quienes pueden confiar, refugiarse y resguardarse para recibir amor y aceptación durante su vida infantil y juvenil son sus padres, madres, hermanos, hermanas, familiares cercanos.

- ❖ **Tal vez recibiendo un tratamiento psiquiátrico mi hijo o hija "cambie":** Hoy en día la comunidad psiquiátrica y los organismos internacionales de salud reconocen que la homosexualidad **no es una enfermedad que debe ser curada**. En todo caso la ayuda psiquiátrica o psicológica puede ser útil tanto para el o la homosexual como para los padres, las madres y familiares, con el propósito de **lograr apoyo y orientación para superar los traumas**, estrés y conflictos provocados por el rechazo, la exclusión y el prejuicio social que es lo que sí causa daño.

- ❖ **¿Qué será de su futuro, se hará un hombre-mujer de bien o terminará descarriado o descarriada?** Hay muchas personas gays y lesbianas que son maestros, doctoras y ministros. Trabajan en la industria pesada, son oficinistas, artistas y atletas, contables y planificadores urbanos, hacen pareja estable y forman familias.
- ❖ **Me preocupa la promiscuidad, el VIH/SIDA, la soledad en la vejez que pueda afectar a mi hijo o hija homosexual:** Debido a la falta de amor, de espacio justo en la vida y de reconocimiento, es posible que el homosexual lleve una vida promiscua como una estrategia de sobrevivencia buscando la compensación del contacto y el afecto que no recibe. A través de la promiscuidad busca desesperadamente alguna forma del abrazo, de la caricia, de la cercanía que no obtiene de los seres próximos (padres, familiares, amigos) Si quieres contribuir a evitar la promiscuidad entonces se generoso y generosa al prodigar afecto, abrazo, atención, mirada, conexión y aceptación a tu hijo o hija. La soledad en la vejez es una posibilidad que por igual sucede a todas las personas de todas las orientaciones sexuales. El VIH/SIDA no es una enfermedad gay, de hecho las lesbianas están en uno de los grupos de menor riesgo y hoy en día la infección está igualmente propagada entre heterosexuales y homosexuales. Al margen de ser homosexual o heterosexual, la manera de prevenir es practicando sexo seguro con el correcto uso del preservativo o condón.
- ❖ **Me preocupa el qué dirán, cómo hago para aceptar la pareja del mismo sexo de mi hijo o hija, que le digo a los familiares y vecinos.** Una vez que los padres, las madres y familiares están seguros y seguras de sus sentimientos, comprenden y aceptan la homosexualidad del hijo o hija y están bien informados(as) sobre la materia, estarán listos y listas para hablar de la orientación sexual del hijo o hija con los demás y ayudarlos a entender que el prejuicio hacia la homosexualidad está basado en el temor y la ignorancia.

- ❖ **Aceptarlos como son:** Los hijos e hijas no están allí para ser lo que un padre o una madre quieren que ellos o ellas sean, están allí para ser lo que vinieron a ser. Los padres que están conectados con sus hijos e hijas a través del amor, que están allí para ocuparse de su bienestar, simplemente los aceptan como son al margen de que sean más o menos inteligentes, bonitos o feos, tranquilos o tremendos, abogados o carpinteros, homosexuales o heterosexuales, los aman y los aceptan simplemente porque son sus hijos y son sus hijas y punto.

Fuentes: Padres, Familiares, Amigos de Lesbianas y Gays (PFALyG Argentina) <http://www.familiaresdegays.org>²⁸

Adrián, Tamara. Lo Cierto y Lo Falso Sobre Homosexualidad Entrevista en Emisión Ampliada del programa Conoce Mi Mundo, emitido por Emisora Cultural de Caracas 977 FM. Caracas, Julio 2009²⁹

Egaña, Teresa. Cuando un hijo es Gay o Lesbiana, qué hacer. Entrevista en Emisión Ampliada del programa Conoce Mi Mundo, emitido por Emisora Cultural de Caracas 977 FM. Caracas, Mayo 2009³⁰



¿Educamos a los niños y niñas con los mismos derechos e igualdad de oportunidades?

Algunas pautas para educar en la equidad de géneros

El sexo biológico tiene que ver con ser hembras o varones. Tener vagina o tener pene. El género en cambio se vincula con atributos y funciones que van más allá del sexo biológico y que tienen que ver con lo que la cultura o la sociedad nos han enseñado acerca de cómo debe ser o comportarse una mujer a diferencia de un hombre. Por ejemplo, la creencia de que las mujeres son más sensibles y los hombres más agresivos o que las mujeres son más inseguras y los hombres más autoritarios o que las mujeres tienen más habilidad para el trabajo doméstico y los hombres para las herramientas y para manejar vehículos...

El problema se plantea cuando estas diferencias crean injusticias debido a que muchos de estos atributos, funciones o expectativas de comportamiento que se cargan al hombre o a la mujer, no dependen del sexo sino de la condición humana o la capacidad particular de cada individuo al margen de su sexo.



Cuando estas diferencias nada tienen que ver con la identidad sexual y simplemente corresponden a la naturaleza del ser humano, privamos a hombres y mujeres de la igualdad de oportunidades de sentir, ser y hacer. Por ejemplo: Amamantar a un bebé es una función que sólo una mujer (específicamente y preferiblemente la madre) estaría en condición de realizar, pero para cambiar un pañal, jugar, cuidar, besar y abrazar a un bebé no es imprescindible ser mujer. Un hombre lo puede hacer perfectamente. Éste, entre muchos ejemplos demuestra cómo numerosas funciones consideradas irremplazablemente femeninas pueden ser asumidas por los hombres sin que ello represente la

desnaturalización de la masculinidad ni la negación, por parte de la mujer, de su feminidad.

Un hombre tiene la misma capacidad de sentir, emocionarse, conmoverse que tiene una mujer. Si un hombre llora, lo hace porque los seres humanos necesitan llorar cuando sienten dolor, miedo, angustia, y no porque sea "afeminado" o "débil". Sentir y llorar no es un atributo sólo reservado para mujeres.

Vivimos en una sociedad que cría "hembras y machos" y esto genera un riesgo, un costo importante para la salud, para la dicha y la justicia de hombres y mujeres en todas las sociedades y culturas del mundo. El mandato social sobre la masculinidad o la feminidad va asignando unos roles, unas prácticas y unos comportamientos que muchas veces siembran la falta de equidad, la violencia e injusticia en las familias y en la sociedad.

En el caso de los hombres, la violencia refuerza la masculinidad. Desde que el hombre nace es educado con juguetes bélicos o deportes agresivos y otras prácticas que educan al varón para que desarrolle conductas violentas. El niño, primero usa la violencia simbólica en el juego para agredir y destruir a otros. Luego la convierte en una actitud ante la vida. Se le enseña que la emoción permitida es la violencia y después la lleva a la práctica.

Esto engendra las prevalencias estadísticas sobre mortalidad masculina creciente en todo el mundo (criminalidad masculina, accidentes de tránsito con conductores masculinos, más cantidad de muertes masculinas asociadas a problemas de corazón, cáncer de pulmón y próstata, alcoholismo). Por otro lado afecta a la mujer quien en muchos casos es victimizada, golpeada, maltratada y abusada por el varón.

La sumisión, la entrega, la vulnerabilidad sexual son atributos que refuerzan la feminidad y educa a las mujeres desplazándolas de posiciones y oportunidades sociales y laborales, convirtiéndolas en víctimas de la violencia masculina o en seres más vulnerables ante amenazas como catástrofes (porque tienen menos independencia para moverse ya que deben cuidar a niños, niñas y familiares, porque no han desarrollado habilidades físicas para treparse y resguardarse...) o en el mercado laboral donde tienden a ganar salarios menores que los hombres o a conseguir cargos por debajo de la jerarquía de

los hombres o a conformar el 40 % de la fuerza productiva de las tierras, por ejemplo, pero ser propietarias sólo del 10% de ellas.

Tanto hombres como mujeres por igual somos corresponsables de esta forma de educar y criar a niños, niñas y adolescentes y que conlleva a perpetuar la falta de equidad entre los géneros. Es por eso que todos y todas necesitamos hacer reflexión sobre el modo en que estamos criando a los niños y a las niñas en casa. Necesitamos identificar, sacar de la sombra a la luz, el modo en que sin darnos cuenta, estamos inculcando patrones y condicionamientos que contribuyen a engendrar la injusticia y la violencia entre los géneros con lo cual nuestras hijas e hijos serán perjudicados y perjudicadas.

¿Estás criando en la equidad o en la exclusión? Mitos y verdades sobre cómo debemos criar a los varones y a las mujeres LO CIERTO Y LO FALSO

- ❖ Un osito, una muñeca o cualquier juguete que evoca ternura y sensibilidad puede ser un riesgo para el desarrollo de la masculinidad en el niño= **FALSO**
- ❖ Permitir que los varones a cualquier edad usen juguetes que evoquen ternura les dará el permiso de desarrollar la expresión sana de estas cualidades humanas importantes, lo cual les ayudará a obtener un bagaje emocional para conectarse de un modo sano y gratificante en sus relaciones de hermano, hijo, padre, amigo, pareja, esposo... =**CIERTO**
- ❖ Los varones no deben llorar porque si lo hacen se crían débiles y "afeminados" =**FALSO**
- ❖ Los varones también necesitan llorar, darse el permiso de sentir y expresar ternura y sensibilidad al igual que las mujeres. Sentir y expresar todas las emociones es una condición asociada al ser humano y no al sexo =**CIERTO**

❖ El trabajo doméstico, cuidar a los niños, etc., es cosa de mujeres. Las niñas desde pequeñas deben ayudar en la casa con las tareas domésticas, los niños no, porque pueden afeminarse = **FALSO**

❖ miembros de la familia incluyendo el trabajo doméstico (lavar platos, cocinar, cuidar niños, cambiar bombillos, reparar la mesa, hacer plomería...) deben asignarse en función de factores como la edad o la capacidad y no del sexo = **CIERTO**



❖ Las niñas y las adolescentes deben salir menos o llegar más temprano a casa, o no salir solas. Los varones, en cambio, pueden tener más libertad y permisos para salir a la calle cuando quieran y divertirse con los amigos = **FALSO**

❖ Tanto varones como mujeres están expuestos a los mismos riesgos y tienen derecho a disfrutar de las mismas libertades. Los permisos deben darse o limitarse basados en evaluaciones objetivas de posibilidades, riesgos y merecimientos al margen de que sea para un varón o una mujer = **CIERTO**

❖ Mientras más temprano se inicien sexualmente o más novicitas tengan los chicos más "masculinos" serán. Mientras más temprano se inicien sexualmente o más novicitos tengan las chicas, más "indecentes" serán. Los varones pueden tener sexo sin enamorarse, las mujeres que tienen sexo sin enamorarse son unas "cualquiera" = **FALSO**

❖ Tanto varones como mujeres sienten el mismo impulso o llamado a vincularse afectiva y/o sexualmente con una pareja. Que las muchachas tengan novios o relaciones sexuales es una función natural, no una perversión o indecencia. De otro modo ¿de dónde esperamos que salga

la cantidad de novias o de parejas sexuales que esperamos que tengan los varones? = **CIERTO**

- ❖ Las mujeres deben ser educadas para el cuidado, la entrega, el apoyo, atención y el servicio a los demás (lavar, planchar, cocinar, limpiar, cuidar enfermos, mostrar amor y afecto a padres, hijos, hermanos). Los varones deben ser educados para el logro personal, la competencia y el éxito = **FALSO**
- ❖ Las necesidades de afecto y cuidado de las personas son comunes a hombres y mujeres y la capacidad de dar atención y cuidados es la misma para el hombre y la mujer. Si educáramos a los varones para que desarrollen estas cualidades en lugar de enseñarles tanto a competir, en lugar de mostrarles el mundo como una pista de carreras donde el que va atrás no importa y cada cual a lo suyo, tendríamos menos guerras y tendríamos sociedades mucho menos violentas, más solidarias y cooperativas = **CIERTO**



Cómo prevenir y enfrentar los riesgos en la adolescencia

Laura Gutman, terapeuta y autora argentina, experta en crianza y maternidad sostiene que **"El desamparo de los niños pequeños se hace socialmente visible, unos años después, en la edad de la adolescencia"**. Esto tal vez explique por qué muchas personas adultas al escuchar la palabra adolescencia, casi invariablemente respondan con un comentario o un gesto que refleja la inminencia de un panorama complicado, crítico y desalentador.

Aunque a la adolescencia se le atribuye toda suerte de connotaciones negativas y difíciles de sobrellevar, la realidad es que, no es en sí misma una edad que deba traer más problemas que otras edades. Son las circunstancias en que las necesidades de abrazo, contacto, mirada, calor, conexión, atención, durante la infancia fueron o no cubiertas, las que luego devienen en problemas (muchas veces graves) durante la adolescencia.

La mella causada por el desamparo experimentado durante los primeros años de vida, brota en toda su dimensión cuando el niño o la niña van ganando el tamaño físico y la autonomía suficiente para rebelarse y manifestarlo. Es por eso que resulta de vital importancia, si queremos construir un mundo más amable, menos violento, más sano y armónico, atender oportunamente las necesidades de los niños y niñas desde que están en el vientre materno y en sus primeros años de vida, para que luego se realicen como adolescentes sanos y sanas, capaces de erigirse sobre sus propias virtudes.

Por la misma razón, en este trabajo se ha dedicado tanto espacio y atención a las etapas evolutivas tempranas del ser humano, así como a la promoción insistente de la crianza con

apego, respetuosa de los derechos y necesidades de los niños y niñas.

La adolescencia por tanto no debería considerarse como un problema y debería ser apreciada y valorada como un período más dentro del proceso evolutivo que, sea dicho de paso, todas las personas adultas hemos experimentado y atravesado en algún momento de nuestras vidas, pero que al parecer olvidamos.

La adolescencia según dicen los expertos, se inicia aproximadamente a la edad de 12 años y se prolonga hasta la llegada de la adultez (aproximadamente a los 18 ó 22 años) Por lo tanto, hablamos de un período de cambios físicos, biológicos, psicológicos que marca la transición de la niñez a la adultez, lo cual muchas veces confunde al mismo adolescente quien no sabe cómo expresar lo que le pasa y que a veces es la razón que explica el porqué las y los púberes opten por conductas o actitudes que constituyen motivo de queja por parte de sus padres, madres y familiares.

La adolescencia es una edad donde las hormonas brotan como flores en mayo y con ello los muchachos y muchachas se abren a las primeras experiencias sexuales, lo cual no es malo, ni bueno: es normal. Sin embargo, él y la adolescente -producto de la carencia de una educación sexual oportuna y adecuada- muchas veces inicia vida sexual activa sin tomar las previsiones necesarias para evitar las consecuencias no deseadas. El adolescente (por naturaleza temerario o temeraria) se lanza a medir el río por sus propios pies.

Dependiendo de la atención, conexión, buen trato... recibidos o no durante la infancia, esto puede traducirse en la iniciación del contacto con el tabaco y otras drogas ampliamente distribuidas en nuestro medio social, con frecuencia hasta bien vistas y aceptadas, como es el caso del alcohol. A todo este escenario se suma la llegada de las fiestas, parrandas y salidas nocturnas en un país como Venezuela donde los índices de criminalidad encabezan las cifras del ranking internacional.

Ante este panorama, es normal que padres, madres y familiares a cargo de los y las adolescentes nos preguntemos ¿y qué podemos hacer para prevenir los riesgos sin pecar de autoritarios o permisivos?

Permisos y salidas nocturnas

“A todos mis amigos los dejan salir, yo soy la única sometida del grupo, sólo te importa amargarme la vida ¡te odio!”. Este reclamo gritado a su madre y seguido de un portazo y encierro en su cuarto, pertenecen a una escena que se repite desde que Gabriela cumplió 14 años, especialmente al acercarse el fin de semana. Situaciones como éstas van convirtiéndose en el pan nuestro de cada día dentro de los hogares donde los instintos e impulsos propios de la adolescencia, buscan satisfacer una necesidad natural de su proceso evolutivo como lo es socializar, ser aceptados por su grupo de pares o coetáneos y, sobre todo, divertirse. Sería inútil luchar contra esa necesidad. Entonces la cuestión es: ¿Qué hacer con el tema de los permisos para salidas nocturnas, reuniones y rumbas de los adolescentes?

En primer lugar hay que usar la negociación, con mucha comunicación, como única vía para validar acuerdos y fijar normas con nuestros(as) adolescentes ¿Por qué? Porque la falta de negociación equivale a imponer una medida. Esto, en apariencia, puede resultar muy efectivo, pero termina por pasar factura: o bien el o la adolescente recurrirá a triquiñuelas para salir a escondidas o el hogar terminará convertido en un caos insufrible, debido a la reacción de rebeldía y resentimiento de los y las jóvenes frente a la actitud autoritaria de los padres.



Los elementos a considerar a la hora de negociar son:

- ✓ Las pautas acordadas así como las consecuencias por incumplimiento deben responder a la edad, al temperamento individual de cada adolescente y a la realidad sociocultural y particularidad de cada familia.
- ✓ Establecer claramente los días y horarios de salida.
- ✓ Para la hora de regreso, se puede permitir un margen, de hasta una hora más de la convenida. De incumplirse los límites fijados, padres y madres deben ser consistentes con las consecuencias acordadas.
- ✓ Es importante considerar el tiempo de descanso que permita funcionar bien al o la adolescente al día siguiente, así como establecer un equilibrio con el resto de sus tareas, actividades y obligaciones.
- ✓ Padres, madres y familiares deben ser vigilantes y establecer redes de seguimiento y supervisión. Es recomendable establecer contacto con los padres, madres o familiares del grupo de amigos y amigas para intercambiar y validar información acerca de los planes, lugares y personas encargadas de llevar o traer a los y las jóvenes.
- ✓ Acordar con la y el adolescente que provean al menos 2 o 3 números de celulares de sus compañeros y compañeras de parranda a fin de localizarlo o localizarla en caso de que el ruido de la fiesta, los problemas de señal o una posible descarga de batería en su celular imposibiliten la comunicación.
- ✓ Buscar modalidades de transporte seguro como la figura de un taxista de confianza, advertir a los hijos que bajo ninguna razón ni circunstancia suban a un vehículo si el chofer se encuentra bajo los efectos del alcohol (aunque sea un solo trago) y que en ese caso es preferible que llamen a los padres, las madres o familiares a cargo, no importa la hora que sea, para que les recojan en el lugar de la fiesta.

- ✓ Es fundamental que los padres, las madres y familiares responsables de los y las adolescentes cuiden de que bajo ningún pretexto se sirva bebidas alcohólicas a las y los menores de 18 años. Así mismo conviene prevenir a todos los y las jóvenes sobre los riesgos a la salud e integridad física provocados por el consumo de esta droga legal cuyo uso por parte de este grupo etario arroja devastadoras estadísticas de accidentes y hechos violentos en todas partes del mundo.
- ✓ Los padres, las madres y familiares deben estar informados e informadas en todo momento sobre dónde, cómo y con quién salen los y las adolescentes.

Frente a otras actividades como ir al teatro o quedarse en casa leyendo- es perfectamente normal que las y los adolescentes prefieran reunirse con sus pares e ir a fiestas para divertirse porque necesitan intimidad y sentirse cómodos en un ambiente donde no se sientan sobre exigidos(as). Abrir espacios donde la familia también comparta con las y los adolescentes la experiencia de fortalecer la intimidad y la conexión afectiva en un ambiente relajado (salir de paseo o de compras juntos, compartir actividades solos padre/ madre e hijo/hija) puede llenar la necesidad de

intimidad y conexión que él la joven muchas veces trata de suplir a través de la búsqueda compulsiva de diversión con los amigos y amigas.



Bajo rendimiento escolar: el gran dolor de cabeza

Saber que a nuestro hijo o hija le va mal en la escuela genera angustia. Muchas veces nos vemos atados y atadas de manos sin saber cómo encontrar la manera más adecuada de ayudarlos o ayudarlas y abordar exitosamente la solución de tal dificultad.

De acuerdo a Nora Souki, psicopedagoga y psicóloga clínica venezolana, por lo general los problemas de rendimiento escolar suelen acentuarse o aparecer cuando los y las estudiantes entran en la etapa evolutiva de la adolescencia. Algunos factores que se asocian al bajo rendimiento escolar pueden ser³¹:

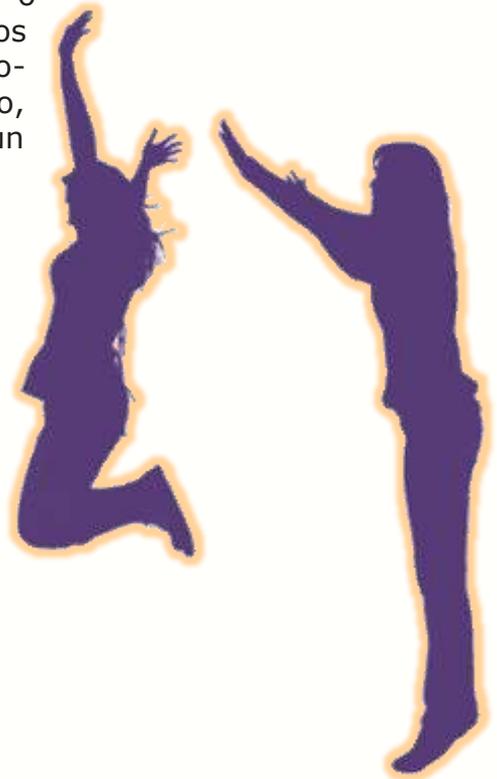
- Historia de dificultades de aprendizaje que no han sido superadas.
- Falta de hábitos y técnicas de estudio.
- Problemas de adaptación en la relación con las y los docentes, con los pares y problemas con el sentido de pertenencia e inclusión dentro del grupo.
- El bajo rendimiento académico a veces puede ser un síntoma que expresa un conflicto familiar o un pase de factura hacia las figuras parentales.
- Otras veces el bajo rendimiento puede obedecer a la necesidad de afirmar la independencia propia para lo cual él o la estudiante rechaza el trabajo escolar.
- El bajo rendimiento escolar puede estar asociado también a la presión de grupo y las fantasías de lo que tiene que hacer el niño, niña o adolescente para sostener su imagen ante el grupo, así como los conflictos asociados a la popularidad.



Para transitar esta dificultad, Nora Souki sugiere lo siguiente³¹:

- Comunícate con tu hijo o hija empáticamente. Cambia el discurso aleccionador por preguntas que le permitan obtener información de lo que le ocurre.
- Supervisa sus notas desde el acompañamiento y apoyo, no desde la presión y persecución. Establece con él o ella una rutina diaria de trabajo. Regulen juntos o juntas el horario de estudios.
- Comunícate periódicamente con los y las docentes. Es común que por su bajo rendimiento, los muchachos y muchachas oculten sus exámenes y citaciones. Mantente alerta cuando reiteradamente te diga: "No tengo tareas".
- Considera la figura de un Tutor académico que ayude a tu hijo o hija a desarrollar hábitos de estudio y planificación de sus tareas.

En caso de no obtener resultados favorables a través de la supervisión, apoyo y el monitoreo sistemático, la psicoterapeuta y psicóloga clínica Nora Souki, concluye con que algo más puede estar pasando que explique el bajo rendimiento escolar del niño, niña o adolescente. En estos casos recomienda buscar ayuda profesional de un psicólogo, psicopedagogo, neurólogo o un especialista en adolescentes.



¿Pueden los y las adolescentes consumir alcohol moderadamente?

Una conocida empresa venezolana productora de bebidas alcohólicas, en una oportunidad se dedicó a organizar en Caracas, un taller para padres y madres titulado "cómo hablarle a los jóvenes sobre el alcohol" en lo que lucía como un rebuscado intento por compensar el enorme perjuicio engendrado por la producción de un rubro que les supone fabulosas ganancias.



Si partimos del principio que de cada 10 jóvenes que inician el consumo de alcohol, 2 llegan a desarrollar la adicción, sin contar con la cantidad de riesgos a la salud, seguridad física, deterioro de vida... que conlleva sólo el consumo ocasional de esta droga legal, resulta un contrasentido pretender enseñar a padres, madres y familiares, recetas para que los y las jóvenes **aprendan a consumir moderadamente** o "educarlos para beber moderadamente". Mostrar a los y las jóvenes la verdad de los riesgos de consumir alcohol enfocándonos en procurar en lo

posible que se mantengan alejados y alejadas del consumo, **es lo inteligente**. Lo acepten o no, se inventen fórmulas rebuscadas para librarse de la responsabilidad o no, organizaciones, empresas, especialistas y personas en general que no sean capaces de entender esta realidad y actuar en consecuencia, son moralmente corresponsables del riesgo y daño al que se someten los y las jóvenes por el consumo de esta socialmente aceptada droga psicoactiva, aunque se haga de modo ocasional y "moderado".

Basta con leer los informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre la materia para entender que no caben medias tintas, que este asunto es como estar embarazada: o estás o no estás, pero nunca estás medio embarazada. No existe consumo moderado o responsable de bebidas alcohólicas cuando se trata de jóvenes.

Respecto a los padres, las madres y familiares a cargo de niños, niñas y adolescentes la responsabilidad y la tarea queda clara: enseñar los riesgos que provoca el consumo de esta droga socialmente permitida llamada alcohol y prevenir con una educación adecuada, amorosa y respetuosa, la necesidad de consumo tanto de ésta como de otras drogas que deterioran la salud y ponen en riesgo la vida y la seguridad de los muchachos y muchachas.

Respecto a las empresas productoras de alcohol, en lugar de organizar talleres o poner una ilegible leyenda de advertencia en las vallas, un modo efectivo en que pueden compensar el enorme perjuicio causado y contribuir a reducir las devastadoras estadísticas de daños a muchachos y muchachas, es eliminar a este grupo etario del target de sus campañas publicitarias y estudios de mercadeo. Resulta inmoral observar cómo desde unos años para acá casi toda la publicidad de bebidas alcohólicas involucra a gente muy joven e incluso con nuevos productos especialmente diseñados para incitarlos e incitarlas al consumo. Sincerémonos, por favor.

Lo que debes saber sobre el consumo de alcohol en la adolescencia

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el mayor problema de salud pública generado por el consumo de alcohol no es el alcoholismo sino el exceso en el consumo por **las personas que beben socialmente**. Lamentablemente cada día es más frecuente ver como se incrementa el consumo social de alcohol entre los y las adolescentes sin que se tome en cuenta la gran cantidad de riesgos que esto implica para sus vidas y su salud.

A continuación presentamos información sobre algunos efectos del consumo de alcohol en este grupo etario:

- ❖ Una gran cantidad de jóvenes desconocen que una persona puede morir por sobredosis de alcohol. El envenenamiento por alcohol o coma etílico puede suceder cuando la persona consume grandes cantidades en cortos periodos de tiempo, práctica que desafortunadamente cada vez es más común entre las y los más

jóvenes. En muchos casos sucede incluso ante la presencia de personas adultas durante fiestas y reuniones familiares.

- ❖ Los daños por accidentes al conducir ocurren con bajos porcentajes de alcohol en la sangre. Para la mayoría de las y los adolescentes o las y los jóvenes, incluso una copa de alcohol o una cerveza, puede afectar seriamente las habilidades para conducir.
- ❖ Las bajas dosis de alcohol provocan mucho más daño en el cerebro de gente joven que en el cerebro de gente adulta. El cerebro de las y los adolescentes es dañado más rápidamente por el consumo de alcohol.
- ❖ La persona que comienza a beber a la edad de 15 años o antes tiene cuatro veces más posibilidades de desarrollar dependencia al alcohol o la enfermedad del alcoholismo.
- ❖ Científicamente se ha determinado que existe predisposición congénita a desarrollar la enfermedad del alcoholismo. Los hijos, nietos o personas en cuya familia hay miembros cercanos con esta enfermedad pueden desarrollarla al tener contacto con el alcohol. Esta predisposición es mayor para los varones.
- ❖ Aproximadamente la mitad de los adolescentes y jóvenes involucrados en situaciones violentas están bajo los efectos del alcohol cuando son víctimas de estos crímenes.
- ❖ El consumo de alcohol en adolescentes y jóvenes induce a conductas sexuales de alto riesgo donde no se toman las medidas de protección frente a transmisión de enfermedades, embarazos no deseados, así como al abuso y la violencia sexual.

Sobre la prevalencia en el consumo de alcohol por parte de los adolescentes tenemos que:

- ❖ De cada 10 adolescentes que inician el consumo de alcohol, 2 desarrollarán alcoholismo.

- ❖ Un gran número de adolescentes ha tenido alguna experiencia con bebidas alcohólicas, tabaco y otras drogas.
- ❖ Algunos adolescentes las experimentan y luego dejan de usarlas.
- ❖ Otros adolescentes seguirán usándolas regularmente presentando distintos niveles de problemas físicos, emocionales y sociales.
- ❖ Un grupo de adolescentes terminará por desarrollar dependencia y actuará, a lo largo de años, de manera destructiva hacia sí mismo(a) y hacia otros(as).
- ❖ No se puede anticipar quién terminará por desarrollar dependencia. Por eso, todo uso tanto de alcohol como de cualquier otra droga, **debe considerarse peligroso**.
- ❖ El alcohol y el tabaco son drogas de umbral que facilitan la transición al consumo de otras drogas ilegales.
- ❖ Estudios estadísticos reflejan que resulta muy poco frecuente consumir drogas como cocaína y heroína, entre otras, sin haber consumido anteriormente alcohol o tabaco.
- ❖ En Venezuela la droga más empleada por los y las jóvenes para iniciarse en el consumo, es el alcohol.



En su libro "Raising Drug-Free Kids: 100 Tips for Parents", (Criar hijos libres de drogas: 100 tips para padres) la doctora Aletha Solter, experta en disciplina no punitiva y directora del Aware Parenting Institute, recomienda lo siguiente³²:

- Mantente conectado/conectada con tu hijo e hija, de este modo contarán con una buena base emocional desde el hogar.
- Usa un enfoque democrático de disciplina para que no necesiten rebelarse en la adolescencia.
- Permite que exprese sus emociones, que enfrente el estrés y sea capaz de liberarlo de forma natural. Así no necesitará recurrir a las drogas para relajarse.
- No lo o a sobreprotejas. Permite que asuma riesgos sanos para que luego no necesite tomar riesgos perniciosos.
- Desde pequeño(a) permite y enseña a tu hijo e hija a decir **NO**.
- Conviértete en un buen ejemplo.
- Ofrécele información veraz y oportuna sobre drogas según su edad.

En resumen, volvemos a insistir en lo mismo que hemos mencionado a lo largo de este trabajo. Lo más importante es procurar una crianza de apego, de conexión con las necesidades del niño y la niña, procurar un ambiente emocionalmente sano y seguro en el hogar. No usar la violencia. Educar a tu hijo e hija con amor. Respetar su cuerpo. Respetar su propia identidad única e individual, su derecho a opinar, a sentir y a disentir, a elegir, a molestar, a decirte y decir **NO**. Así también le estarás enseñando a sentirse bien consigo mismo(a) sin necesidad de recurrir a ayuda artificial y a tener las herramientas y la capacidad para rechazar sustancias dañinas en un medio social compulsivo hasta el extremo, que conduce en muchas formas y direcciones (visibles e invisibles) hacia la adicción.

Cuando no me gusta el amigo o amiga de mi hijo o hija

Resulta normal y deseable que los niños, niñas y adolescentes se relacionen con amigos y amigas para un adecuado desarrollo social y emocional. Dependiendo del carácter y gusto, de cada hijo o hija, tendrán más o menos amigos y amigas, o con características y personalidad diferentes a las que en un momento dado los padres, madres y familiares a cargo, esperamos o deseáramos que tuvieran.

Mientras más pequeños, los niños y niñas dependen más de las personas adultas para desplazarse, conectarse con otros y otras, y por lo tanto socializar. Esto facilita que los amiguitos y amiguitas, surjan del ambiente donde se mueven las personas adultas a cargo. Llegada la adolescencia se gana más autonomía para la elección de los amigos y amigas.

Debido a características psicológicas, sociales y emocionales propias del momento evolutivo, durante la adolescencia, el grupo de amigos cobra especial importancia.

El caso es que muchas veces los padres, madres y familiares no ven con buenos ojos la elección del amigo o amiga del niño, niña o adolescente porque piensan que no es el más adecuado o adecuada para él o ella, bien sea por su aspecto, personalidad, costumbres, lenguaje... frente a lo cual es bueno tener en cuenta lo siguiente:

- ❖ Necesitamos desprendernos de algunos prejuicios para evaluar con imparcialidad si la impresión que hemos construido del amigo o amiga se basa en una amenaza real para nuestro hijo o hija, o simplemente es mera antipatía.
- ❖ Desde que son muy pequeños y pequeñas, se deben valorar y respetar los gustos y elecciones de los hijos e hijas y su derecho muy personal a elegir y aceptar -en este caso a sus amistades- aunque no nos agraden.
- ❖ Ten confianza en la educación y crianza que has dado a tu hija e hijo. Si ha sido sólida, basada en el respeto, el amor, la autoestima y los buenos valores a través del

ejemplo, él o ella contará con una estructura emocional sólida para saber valorar con qué tipo de niño, niña o adolescente quiere estar y no dejarse contagiar o influenciar por conductas “dañinas” de sus amistades.

- ❖ Prohibir a los hijos o hijas las relaciones amistosas que estos tengan puede provocar rebeldía y tensión. El hijo o hija muy probablemente mentirá para seguir relacionándose a escondidas con el amigo o amiga.
- ❖ En algunos casos puede que la única alternativa sea la prohibición absoluta debido a que un determinado vínculo de amistad sólo causa consecuencias negativas a un hijo o hija. De ser así, siempre conviene explicar las razones y usar estrategias inteligentes como buscar actividades sanas (deportes, artes, voluntariado...) con grupos nuevos que ofrezcan aportes positivos a las experiencias de socialización de muchachos y muchachas y que cubran sanamente su necesidad de vincularse con coetáneos y coetáneas.



La licenciada Carmen Ines Rivero³³, psicóloga y educadora venezolana, ofrece las siguientes recomendaciones en un artículo escrito para la revista “Espacio Familiar” correspondiente a la edición 58, del mes de marzo, año 2008, titulado “Los amigos de mis hijos: buena o mala influencia”:

❖ **Conozca a los amigos de sus hijos e hijas y a sus padres y madres:** Aproveche las situaciones que se presentan en la vida cotidiana para conocer a los amigos de sus hijos e hijas, ofrezca llevarlos(as) en su carro, invítelos a su casa, club o a cualquier otra actividad. Trate, además, de compartir con otros padres y madres, seguramente ellos y ellas también quieren saber quién acompaña a sus hijos e hijas.

❖ **Hable con sus hijos(as):** Manifieste abiertamente lo que valora de sus amigos y amigas pero también lo que le llama la atención o le preocupa. Exprese sus sentimientos (reconocimiento, satisfacción, inquietud, etc.), sin descalificar o juzgar, sólo describa la situación, no ataque al amigo(a), esto sólo pondrá a sus hijos e hijas a la defensiva y posiblemente no lo escucharán.

❖ **Enséñeles a decidir por sí mismos:** Las y los adolescentes tienen una gran necesidad de pertenecer a un grupo y de ser aceptados y aceptadas, por lo tanto le dan mucha importancia a lo que otras personas piensan de ellos y ellas, lo cual ejerce gran presión sobre su comportamiento. Hable con sus hijas e hijos de las presiones de grupo, de la importancia de decidir por sí mismos(as). Recuérdeles que los sentimientos también los protegen, si ellos o ellas sienten que lo que propone el grupo no está bien, lo más probable es que estén en lo correcto.

❖ **Prepárelos para manejar situaciones de grupo:** Es importante que las y los jóvenes conozcan lo que pueden hacer en situaciones difíciles. Con frecuencia van a tener que enfrentar momentos en los que no saben cómo actuar, prepárelos con preguntas y situaciones hipotéticas. ¿Qué harías si alguien de tu grupo sugiere...?

❖ **Recuérdeles que siempre pueden acudir a sus padres:** Cuando la relación padres-hijos es sana y sólida la influencia de los progenitores es más fuerte e importante que cualquier otra en las decisiones de las y los adolescentes, por lo tanto exprésele a sus

hijos e hijas su intención de escucharlos(as), apoyarlos(as) y orientarlos(as) siempre.

Educación Vial

“El sentido común es el menos común de los sentidos”. **H. Greele**

Aunque para muchos y muchas estén claras cuáles son las medidas que debemos tomar a fin de prevenir accidentes de tránsito, pareciera que no sentimos, ni pensamos ni creemos que transgredirlas puede llevarnos a una experiencia de consecuencias fatales. Todos sabemos que el riesgo de sufrir un accidente vial aumenta considerablemente cuando estamos frente al volante y nos hemos tomado unos tragos o hablamos por el celular o manejamos a 120 Km por hora o nos acercamos demasiado al carro que está delante, sin embargo, vemos el asunto como algo que le pasa a otros y otras. No lo vinculamos nunca a la posibilidad de que nos pase a nosotros(as).

Mientras tanto las estadísticas siguen demostrando la testaruda realidad: según la OMS los traumatismos causados por accidentes de tránsito constituyen un problema mundial de salud pública que afecta a todos los sectores de la sociedad. Se estima que aproximadamente 1,2 millones de personas pierden la vida cada año en todo el mundo a causa de choques en la vía pública, mientras que el número de las que resultan lesionadas en muchos casos con serios tipos de discapacidad, podría llegar a 50 millones.

Y como si ya no tuviéramos bastante con ostentar los primeros lugares del ranking latinoamericano en cifras de embarazos de adolescentes y de crímenes, Venezuela también lidera en la prevalencia de muertes por accidentes de tránsito en la región. Cada día, 20 personas pierden la vida en nuestras vías públicas, ubicándose los accidentes de tránsito, como una de las primeras causas de decesos en el país. Y eso sin contar con las personas lesionadas, que muchas veces quedan con alguna discapacidad importante, y sin contar tampoco con la pérdida

de cientos de millones de dólares que cada año provoca la misma causa.

En definitiva, los accidentes de tránsito están acabando con lo mejor de nuestra población joven, útil y productiva, siendo una de las primeras causas de muerte en personas que oscilan entre los 14 y los 22 años de edad.

Según los informes de la OMS, en Venezuela están maximizadas las principales razones que provocan accidentes de tránsito, tales como, controles deficientes de los límites de velocidad, ingesta de alcohol, deficiencias en el mantenimiento y revisión de los vehículos para el transporte colectivo, además del hecho de que la educación vial se presenta en un porcentaje muy bajo.



Sistemas de retención infantil

Basta con observar los carros un día cualquiera en nuestras calles, para ver el modo en que viajan nuestros niños, niñas y adolescentes, y darnos cuenta de que casi nadie respeta las normas de seguridad para proteger la integridad de los menores de edad. Como si fuera de lo más normal, los vemos sentados y sentadas sobre el regazo de una persona adulta, o sueltos y sueltas en los asientos delanteros o traseros y hasta asomados(as) por las ventanillas del carro frente a la impávida quietud de las personas mayores a cargo.

En otros países con leyes estrictas, que además se hacen cumplir, algo así costaría un tremendo lío con las autoridades,

pero aquí, no hay autoridad que sancione, y mientras tanto, seguimos bastante lejos de sensibilizarnos sobre lo grave de esta situación y las consecuencias fatales a las que exponemos a los niños, niñas y adolescentes cuando circulan en un vehículo bajo estas condiciones.

- ❖ Cuando los niños y niñas van en el carro, aún durante los trayectos cortos, es responsabilidad de las personas adultas hacer que viajen con el sistema de retención adecuado. El cinturón de seguridad y las sillas de seguridad infantil salvan vidas. Datos recogidos en hospitales de Europa mostraron que los niños y niñas que viajaban con sistemas de retención, no sufrieron lesiones graves en órganos vitales, ni tuvieron que ingresar en la Unidad de Cuidados Intensivos, ni fallecieron.

- ❖ Desde cero años de edad hasta los 2 años, él y la bebé deben usar una silla especial adaptada a su peso y tamaño.



- ❖ Desde los 3 a los 10 años, el solo uso de los cinturones de seguridad no protege debidamente a los niños y niñas, ya que por su tamaño (que no les permite apoyar los pies contra el piso) pueden deslizarse por debajo y experimentar lesiones en el cuello. Es por eso que a partir de los 3 a los 8 años el niño y niña debe usar un cojín elevador con regulación de altura indicado para su edad, talla y peso. Estos cojines están diseñados para acoplar el cinturón de seguridad del vehículo sobre la clavícula del niño o niña y así evitar lesiones provocadas por el cinturón de seguridad.



- ❖ Los niños y niñas nunca deben ir en brazos o en el regazo de una persona adulta mientras viajan en el carro. Si se produce una colisión el cuerpo del individuo que sujeta al niño o niña puede caer sobre él o ella y aplastarlo(a). Aunque el impacto se produzca a una velocidad reducida, el peso del niño o niña puede

alcanzar hasta una tonelada, por lo que se haría imposible retenerlo o retenerla.

- ❖ Mucho ojo con confiarse en los recorridos cortos o pensar que los niños y niñas ya son lo suficientemente grandes como para no ir con el sistema de seguridad adecuado al viajar en el carro. Si no se encuentran bien asegurados y aseguradas en el vehículo las lesiones graves pueden producirse incluso a baja velocidad.
- ❖ Antes de adquirir cualquier sistema de retención infantil como silla o cojín para el carro, conviene asegurarse de que cumplan con las **normas óptimas de seguridad e instalarlos en la forma y lugar indicados**. Esto es determinante a la hora de prevenir lesiones graves en caso de accidentes. Cuidado con las sillitas que heredamos del hijo o hija de un primo, una hermana o un amigo, pues podría no ser la adecuada a la talla y peso de nuestro hijo o hija. Muchas veces las personas adultas no escatimamos a la hora de gastar dinero comprando un celular o un televisor pantalla plana, pero nos desentendemos cuando se trata de invertir en la compra de una buena sillita para el carro o cojines elevadores para que los niños y niñas viajen seguros y seguras.
- ❖ Adquiere la sillita o sistema de retención infantil en un lugar especializado. Elige la silla o cojín de acuerdo al peso y el tamaño del niño o niña. Infórmate sobre las pruebas realizadas al producto por las asociaciones o instituciones calificadas.
- ❖ Como persona adulta, comienza por dar el ejemplo. Usa siempre el cinturón de seguridad y exige que todas y todos los ocupantes del carro lo hagan tanto si viajan en los asientos delanteros como en los traseros.
- ❖ Bajo ninguna excusa permitas que en cualquier trayecto, corto o largo, los niños, niñas o adolescentes viajen sin usar el sistema de seguridad apropiado.
- ❖ Nunca pongas la sillita en el asiento delantero si éste dispone de airbag y no puede desactivarse. Un impacto del vehículo, incluso leve, podría accionar el airbag y golpear al niño o niña.

- ❖ No permitas que el niño o niña viaje con la cabeza asomada por la ventanilla, ni siquiera para evitar los mareos.
- ❖ Bloquea los cierres y seguros de las puertas, para evitar que los niños y niñas puedan abrirlas desde dentro.

Otras medidas de seguridad importantes que hay que seguir y respetar

- Como recomendaciones fundamentales, las y los especialistas aconsejan, controlar y verificar el estado de los frenos, las luces, los amortiguadores, la batería y el sistema eléctrico periódicamente y antes de salir de viaje, Comprobar que no existan pérdidas en los circuitos de refrigeración y dirección hidráulica, y revisar los niveles de fluidos (aceite, limpiaparabrisas y líquido de frenos). Y, especialmente, revisar el estado de los neumáticos.
- No debe haberse consumido alcohol ni cualquier otra droga antes de conducir. Tampoco medicamentos que provoquen somnolencia o pérdida de reflejos o coordinación. Los daños por accidentes al conducir ocurren con bajos porcentajes de alcohol en la sangre. Incluso un solo trago puede afectar seriamente las habilidades para conducir. Se estima que el conducir bajo los efectos del alcohol es responsable del 30-50% de los accidentes con víctimas mortales.
- Usar el celular mientras se conduce provoca una distracción que puede ser equivalente a manejar bajo efectos del alcohol durante el tiempo en que se usa el teléfono.
- Respetar los límites de seguridad. Estos son establecidos no por capricho sino por una buena razón: salvar vidas. Si te gusta la velocidad ve a correr en una pista de carreras, no lo hagas en las vías públicas, no te conviertas en un asesino o asesina en potencia.



- Se debe descansar cada 200 km ó 2 horas de viaje aproximadamente. Nunca manejar si hay cansancio o sueño, se pueden perder reflejos o podrías quedarte dormido o dormida sin darte cuenta, con consecuencias fatales.
- Se tiene que mantener la distancia de seguridad con el vehículo que va delante. Para calcularla debe dividirse entre 2 la velocidad que llevamos, y el resultado son los metros que debemos distanciarnos (si vamos a 100 Km por hora, lo dividimos entre 2 y da un total de 50 metros de distancia que debemos guardar con respecto al vehículo que va delante). En caso de mal tiempo, esta distancia debe duplicarse.
- Todos y todas deben llevar puesto el cinturón de seguridad, sea en los asientos delanteros o traseros.
- En moto debe usarse siempre casco.

Para finalizar, vale decir que es de vital importancia conocer y respetar las señales y las leyes de tránsito. Por razones de salud pública, desde muy pequeños y pequeñas debemos incorporar la educación vial como un módulo importante de la educación de niños, niñas y adolescentes, desde el hogar, la escuela y otros espacios públicos. Los padres, madres y familiares responsables de niños, niñas y adolescentes, estamos en la obligación de proteger sus vidas y garantizar su seguridad así como la de la familia.

Valores: importancia de reconocerlos, incorporarlos y transmitirlos

“Disculpa, no puedo escuchar lo que dices. Lo que haces grita más fuerte”.

Proverbio Popular

Un tema de preocupación frecuente manifestado por padres, madres y personas adultas significativas para los niños, niñas y adolescentes, es la cuestión de inculcar valores. Al margen de la diferencia que dicta el código particular de una religión o cultura, existen valores fundamentales sobre los que debe desarrollarse el ser humano. Como padres, madres y familiares nos corresponde transmitir a nuestros niños, niñas y adolescentes estos valores para contribuir a formar su carácter, para ofrecerles una base, una referencia en la vida, así como una fuente de felicidad para ellos, ellas y su entorno. Y el modo real y efectivo en que transmitimos los valores a nuestros hijos e hijas no es precisamente a través de sermones y regaños, sino a través del ejemplo.

Cada día, y especialmente en los actuales, se acentúa un sentimiento general de indignación y frustración provocado justamente por lo que nombramos o denominamos como una crisis de valores o la falta de valores en nuestra sociedad. Tal vez la indignación y la frustración rebasan la capacidad de dar respuestas y soluciones a esta “crisis de valores” porque no estamos listos ni listas aún para darnos cuenta de la verdadera causa que origina este estado general de caos y deterioro social, perdidos y perdidas como andamos en la tarea de buscar responsables fuera de nosotros mismos y de nuestro

ámbito inmediato, que a fin de cuentas, es el único que podemos modificar.

El desafío es entonces encontrar las causas que dependen de nosotros y nosotras como individuos, miembros de una familia, de una empresa o una comunidad donde sí que tenemos el poder para ejecutar la transformación efectiva. El reto acuciante es de autocrítica individual, de evolución personal de conciencia, de educarnos para escuchar, ver y reconocer las necesidades colectivas, de aprender a identificar cuándo y de qué modo dañamos a otros y otras, y sensibilizarnos en la necesidad de evitar ese daño, para incorporar en nosotras y nosotros los valores ciudadanos, los valores de respeto, de buen trato, de ética para la convivencia y por lo tanto prepararnos para formar a niños, niñas y adolescentes capaces de erigirse sobre esos valores y orientarse hacia esa meta.

Si no somos capaces de comenzar por ponernos de acuerdo y manejar las relaciones dentro de nuestros núcleos familiares a través de formas respetuosas y democráticas porque la vía más fácil, conocida y expedita es la del autoritarismo. Si nos negamos a negociar nuestra necesidad de autosatisfacción inmediata tomando en cuenta el interés y las necesidades del sistema familiar y sus miembros. Si no tenemos la iniciativa de cooperar con las tareas y responsabilidades domésticas, si no ponemos todos y todas de nuestra parte en lugar de dejar el mayor peso sobre un solo par de hombros como suele ocurrir. Si no podemos darnos cuenta cuando actuamos desde el sentido de uso y no de pertenencia dentro de nuestro ámbito más sagrado e importante como lo es el hogar (entro y salgo cuando quiero, consumo, produzco basura, ensucio, uso los servicios pero que otro u otra se encargue de limpiar, pagar y mantener o sino de resolver quien lo haga, mientras no doy nada o doy lo menos posible en términos de tiempo, de esfuerzo, de cooperación y dinero para participar de las responsabilidades del hogar).

Si nadie nos inculcó la noción o simplemente no nos da la gana de tener la madurez de esperar a que los otros y otras salgan primero del ascensor, del autobús o del vagón del metro para hacer más fácil y menos atropellada la entrada. Si todos y todas, sin distinción de educación, clase, afiliación política, usamos el hombrillo como canal rápido en la autopista para llegar antes que los demás.

Si no podemos esperar a que el semáforo se ponga en verde para pasar, o ser amables y ceder el paso a otro carro en el tráfico atascado, o respetar la cola en el banco. Si robamos "tonterías" en las tiendas. Si nos desentendemos cuando nuestro hijo o hija se presenta en casa con un objeto que no le pertenece.

Si echamos el papel, el vaso plástico, la lata de cerveza por la ventanilla del carro o en la acera de la calle o el piso del hospital, la plaza, el parque. Si ponemos la música que nos gusta a todo volumen en la casa o en la playa, insensibles frente a la perturbación que causamos en los vecinos. Si cuando pagamos una compra nos quedamos con el cambio de más, aunque nos damos cuenta del error ¿cómo podemos entonces pedir, clamar, exigir por una sociedad, por un país donde no se enseñoreen el abuso, la arbitrariedad, el caos, el irrespeto...? ¿Cómo esperar que cada acto cotidiano no termine por convertirse en una agotadora prueba de resistencia que no nos deja tregua? ¿Cómo podemos alcanzar una sociedad más feliz, con una mejor calidad de vida? ¿Cómo vamos a reconocer, practicar y transmitir lo que no conocemos de antemano, desde casa, desde la infancia, lo que no nos es familiar, las cualidades que no hemos incorporado a nuestra forma de vida, los valores que nunca antes hemos asimilado?

Cada uno de nosotros es la sociedad. Lo que hacemos o dejamos de hacer, lo que somos o no somos, los valores que practicamos o no practicamos, arroja el resultado del que tanto nos quejamos y que se nos revierte día a día en detrimento de nuestra felicidad. Por eso es tan importante actuar como si cada uno de tus actos hiciera la diferencia, porque sí la hace.

La honestidad

Vivimos en un mundo al revés que premia la mentira y castiga la honestidad. Por eso se ha hecho más difícil la sobrevivencia para las personas honestas. Pero a pesar de las dificultades que entraña ser honestos y honestas, vale la pena luchar por rescatar este importante valor. Tal vez las personas honestas puedan encontrarse con más dificultades, pero ciertamente se sienten más felices y satisfechas que aquellos y aquellas que viven en la mentira. Eduardo Galeano, escritor, conferencista y periodista Uruguayo, nos recuerda que estamos siendo

adoctrinados y adoctrinadas en la aceptación de un mundo patas arriba como si fuera el único mundo posible, y que no hay que perder de vista ni olvidar que lo mejor que tiene la vida es la posibilidad de cambiarla.

Según Violeta Alcocer, psicóloga clínica experta en maternidad y crianza, la honestidad empieza por conocernos y ser coherentes con nosotros(as) mismos(as), y por eso recomienda guiar a los niños y niñas para que reconozcan lo que sienten, piensan y quieren, y así obrar con coherencia. Ser coherentes, según explica Alcocer, también implica hacer frente a los errores, pedir perdón y mostrar el propósito de enmendarlos cuando es necesario. Propiciar un ambiente seguro y confiable en el hogar, donde los niños, niñas y adolescentes se sientan libres de compartir sus miedos, dudas y preocupaciones con las personas adultas a su cargo, facilita la honestidad.

Solidaridad, generosidad, compasión y altruismo.

La solidaridad tiene que ver con la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, sensibilizarse y tener en cuenta sus necesidades. La solidaridad tiene que ver con apoyar a los demás, no por caridad, porque el acto de caridad es vertical (dar al que no tiene, desde la superioridad del que tiene) sino desde una relación entre iguales donde no hay superior o inferior, donde el respeto y el apoyo hacia las y los demás surgen por el simple hecho de que son personas iguales que nosotros(as). Dentro del mismo hogar hay muchas oportunidades de poner en práctica este importante valor, cuando nos distribuimos las cargas de las responsabilidades domésticas equitativamente, por ejemplo, o cuando somos generosos, altruistas y cooperamos desinteresadamente con los demás miembros de la familia, vecinos, amigos, etc.

La compasión tiene que ver también con la capacidad de ponernos en los zapatos de los demás y no hacer lo que no nos gustaría que nos hicieran o cuidar de que nuestros actos no causen daño físico, emocional, material o espiritual y procurar que nuestras intenciones y acciones se encaminen hacia el bien para las demás personas y para el ambiente, la naturaleza, los animales, las plantas...

Este valor se desarrolla a través de la incorporación de una educación afectuosa, respetuosa y sensible hacia las necesidades de bienestar de los niños, niñas y adolescentes, también enseñándoles -cada vez que se presente la oportunidad- la enorme importancia de no dañar a otros o a otras, ni al ambiente con sus actos, omisiones o palabras, de hacerse conscientes del sufrimiento y necesidades de las y los demás, y de descubrir su capacidad de cooperar para aliviar este sufrimiento.

La responsabilidad

Responder, dar la cara por lo que decimos, hacemos u omitimos, capacidad de asumir compromisos y cumplir con ellos, ser prudentes y poner atención o cuidado en lo que hacemos o decidimos, voluntad, constancia, buenos hábitos, capacidad de convivir con las y los demás, de cuidar las cosas, las personas, el ambiente. Todas estas cualidades están vinculadas con la responsabilidad. Y para desarrollar estas cualidades la psicóloga Violeta Alcocer afirma que es importante, además del ejemplo en casa, la confianza que depositemos en nuestros hijos e hijas para que se perciban a sí mismos capaces de hacer las cosas bien, de hacerse cargo de recoger sus juguetes, lavarse los dientes, estudiar, participar en las tareas de la casa de acuerdo al alcance de cada edad y destrezas particulares. Sentirse escuchados y escuchadas. Que sus opiniones sean tomadas en cuenta y que puedan tomar decisiones como elegir la ropa que desean usar, o lo que quieren cenar, etc.

El amor

El divulgador científico Eduard Punset, en una entrevista sobre su libro "El Viaje Al Amor", cuenta que "lo primero que hace la primera bacteria hace 3 mil millones de años en la historia de la evolución, es soltar unas señales químicas, preguntando asustada: ¿hay alguien más?, porque sola no podía subdividirse en otros o en otras, y al mismo tiempo cuidar de la energía... En realidad lo que somos (una comunidad andante de células) es el resultado de esta búsqueda de otro, de fundirse con otro..."

Con esta explicación más científica que trovadoresca sobre el origen del amor, podríamos igualmente concluir que se trata de un sentimiento, una energía, un influjo vital para la creación de la vida y para la sobrevivencia. Que el amor es la fuente de la fuerza que nos hace gravitar hacia el otro o hacia la otra, que nos empuja a conectarnos con las y los demás, que nos impulsa a cuidarnos entre sí, a compartir la energía, las vivencias, los pensamientos, el placer, a entregarnos desinteresadamente, a nutrirnos y nutrir con el afecto. Amamos también cuando apreciamos cualidades que hacen resonancia entre nosotros(as) y la persona amada. Esta es la acepción del amor que construye, que multiplica, que protege a la especie y su entorno, que nos humaniza.

Pero también existe una construcción social o cultural, un acervo de creencias e ideas acerca del amor, que muchas veces no constituyen la acepción más sana, fértil y equilibrada de este sentimiento, y que de un modo inconsciente vamos transmitiendo a nuestros hijos e hijas. Un ejemplo de esto se recoge en frases como "El amor es ciego", "Quien te quiere te hará sufrir", "Sin ti no soy nadie, no soy nada", "Si me cela es porque me ama", "Te castigo y te pego porque te amo y quiero tu bien".

Estas creencias no surgen de experiencias de amor sino de desamor, de miedo al abandono (como cuando mamá o papá nos dejaban solos o solas llorando en la cuna), de la búsqueda desesperada de una garantía de que el otro o la otra no nos deje y se vaya: Porque no importa que me pegues, si gracias a eso obtengo tu mirada. Porque no importa que la relación sea disfuncional y me haga sufrir, siempre y cuando estés a mi lado. Porque no importa el abuso, el maltrato, el control exagerado de los celos, siempre que sigas conmigo y no me abandones... a fin de cuentas todo esto forma parte del "amor"...

Todas estas creencias engendran relaciones disfuncionales, y todas estas creencias sobre el amor, tienen su origen en las vivencias de desamor y abandono en la temprana infancia. Son las improntas, las huellas alojadas en un lugar sin tiempo dentro de cada individuo, que una y otra vez se activan a lo largo de la vida, que se manifiestan a través de distintas formas desplazadas del desesperado, del reclamo de amor y atención que no obtuvimos de pequeños o pequeñas.

Otra forma social o cultural de desvirtuar el sentido del amor, es confundirlo con el "enamoramiento". Muchas veces creemos que las cualidades del amor se reducen a la experiencia de los inicios de la relación de pareja, cuando las burbujas suben como al servirse la champaña. Pero resulta que en las relaciones, como en la champaña, las burbujas tienen que bajar.

Cuando una relación pasa a otras etapas donde surge el compromiso, la responsabilidad, la necesidad de trabajar la pareja a lo largo del tiempo, con sus altos y sus bajos, suele pensarse, creerse o decirse que el amor se acabó, que el tan denigrado óxido de la rutina ha desgastado al amor. Entonces buscamos de nuevo el "enamoramiento" a través de los fuegos artificiales que se sienten al principio de toda relación.

Buscamos otra copa donde servir nuevamente la champaña para que suba la espuma. Pero no importa cuántas copas nuevas vuelvan a llenarse de champaña, la espuma al poco tiempo e irremediablemente va a bajar. En el largo plazo, una relación sólida que va creando vínculos y compromisos, sólo logra sostenerse sanamente sobre las cualidades del "amor" y no en el puro "enamoramiento".

Otra cosa que hacemos con el amor, es usarlo como una mercancía para repartir o retener con el propósito de controlar a otros o a otras. Es así como retiramos el amor a los hijos e hijas cuando nos sentimos molestos(as) o agobiados(as) por algún comportamiento, y queremos forzarlos o forzarlas a hacer lo que les pedimos que hagan. Chantajeamos diciendo: no te quiero, eres un niño o una niña mala, eso no se hace, vete a tu habitación o al rincón a "pensar" lo que has hecho, no me hables... El Time Out o Tiempo Fuera, por ejemplo, es un método conductista de disciplina punitiva que tiene que ver con este juego de retirada del amor y la comunicación como chantaje para que los niños y niñas hagan lo que queremos. Y es justamente este el aprendizaje que logramos en nuestros hijos e hijas: el amor es una mercancía que se da o se quita, tú vales en tanto que haces lo que otros esperan de ti, no mereces ser amado o amada por lo que eres si no porque respondes a lo que yo quiero que hagas...

La conexión

Vivimos en una sociedad, una cultura, un mundo donde padecemos un fenómeno de desconexión cada vez más acusado. Nuestra atención está casi siempre puesta sobre estímulos externos (celular, televisor, computadora, vallas publicitarias, Ipod...). Nos cuesta mirarnos a los ojos. A nadie se le ocurriría caminar por la calle o sentarse en el metro o en una sala de espera cualquiera y sólo mirarse a los ojos por unos minutos sin hablarse. Ni siquiera es posible hacerlo con las personas conocidas. Ni siquiera con los más íntimos. A veces pasan días, meses... perdemos la cuenta del tiempo en que no hemos visto a nuestros hijos e hijas a los ojos. No nos escuchamos ni escuchamos. Nos desconectamos de nuestro cuerpo, de nuestras emociones, de las necesidades de abrazo, contacto, escucha de nuestros hijos e hijas.

Cuando los niños o niñas buscan conectarse con nosotros, nos encuentran ocupados y ocupadas en otra cosa "más importante". Entonces regresan una y otra vez a pedir nuestra mirada, pero usando otros recursos hasta dar con el que logran conexión (portándose mal, enfermándose, pidiendo una chuchería o un juguete que sí estamos dispuestos a darles para que nos dejen tranquilos o tranquilas). Después nos molestamos y les decimos que son unos caprichosos o caprichosas cuando "se portan mal", cuando piden el caramelo o la muñeca o el carrito una y otra vez, porque aprendieron que, de esa forma, es como logran conectarse con nosotros.

Tiempo ¿cantidad o calidad?

El "tiempo de calidad" es una especie de construcción social creada en las sociedades modernas donde cada vez más los padres, madres y familiares de niños, niñas y adolescentes ponen su identidad en el mundo externo (profesión, trabajo, política, negocios...) y tienen menos disposición y por ende menos tiempo para dedicar a la crianza. El "tiempo de calidad" muchas veces es usado como una especie de idea apaciguadora que tiene el propósito de compensar o justificar las horas que este sistema social y económico en que vivimos, se devora en detrimento de los niños, niñas y adolescentes y de la convivencia familiar.

Esta vida moderna, que como dice Mafalda -el emblemático personaje de Quino- tiene más de moderna que de vida, ha hecho que quede muy poquito tiempo para que los padres y madres se hagan cargo de sus hijos e hijas.

Ciertamente es preferible usar el poco tiempo con el que contamos de un modo óptimo, donde exista verdadera conexión con los hijos e hijas, donde estemos disponibles al 100% para ellos y ellas, pero también es verdad que el **tiempo de calidad, sin cantidad, no basta**. Hace mucha falta, sobre todo mientras son más pequeños o pequeñas, la presencia constante de un adulto cuidador o una adulta cuidadora, y mucho mejor si éste o ésta es el más próximo y significativo para el niño o la niña (madre o padre). Sin embargo, tampoco se hace mucho bien con cantidad de tiempo si éste no es de calidad. Podemos incluso provocar más daño si estamos 24 horas al día con nuestros hijos e hijas, pero molestos(as), alterados(as) e indispuestos(as) a cubrir sus demandas de atención.

El silencio y la lentitud

Casi siempre nuestra vida discurre en ambientes ruidosos. Televisores, radios, reproductores de música encendidos, el corneteo y el ruido de los motores de los carros, de la computadora, el aire acondicionado y otras máquinas. Se puede decir que el ruido es un agresor constante y que, sin darnos cuenta, se encuentra permanentemente alterando nuestro sistema nervioso, volviéndonos más irritados e irritadas, inquietos e inquietas y hasta agresivos y agresivas.

Muy pocas veces nos detenemos a reflexionar sobre el valor del silencio como un ejercicio necesario para restituir el equilibrio del cuerpo, la mente y la salud. El silencio es un puente hacia la conciencia, es una herramienta que nos aporta la pausa necesaria en las carreras del día a día. El silencio nos ayuda a escuchar lo que nuestra voz interior nos está susurrando y por lo tanto a reconectarnos con nosotras y nosotros mismos. El silencio es una pausa que nos ayuda a encontrar la paz interior y el alivio.

Necesitamos buscar momentos de silencio en nuestro día a día, y enseñar a los niños, niñas y adolescentes -en casa y en la escuela- el valor del silencio. Podemos hacer juegos que

despierten su interés como pedirles que se venden los ojos, guarden silencio y traten de identificar o describir los sonidos del ambiente, investigar si las hormigas hacen ruido al caminar, etc., siempre recordando que estos juegos sólo se pueden hacer en silencio³⁴.

Así como el ruido y la saturación de estímulos externos, otra característica que ha colonizado a estos tiempos modernos es la velocidad, al punto que la lentitud, una cualidad que aporta relajación, disfrute y belleza a la vida, nos exaspera. Carl Honoré, periodista canadiense y autor del bestseller "Elogio de la lentitud", explicó en una entrevista hecha para el diario catalán *El Periódico*, que la idea no es reemplazar el culto a la velocidad por el culto a la lentitud, pero que lo sano es dedicar a las cosas el tiempo que merecen y esto implica que necesitamos desacelerar porque regularmente vamos muy de prisa. Incluso cuando disponemos de tiempo para el ocio, corremos para llenarlo de ruido y distracción.

Carl Honoré, quien influyó en el nacimiento y la extensión mundial del movimiento "SLOW", nos recuerda que el apresuramiento resta calidad de vida, hace que la gente siempre esté a punto de explotar, que "vivir de prisa no es vivir, sino sobrevivir"... y lo peor de todo: "Hemos contagiado el virus de la velocidad a los niños y niñas. Las primeras palabras que aprenden son, *vamos y apúrate*".

El juego

El juego es el trabajo de los niños y las niñas. Es a través del juego que el niño y la niña desarrolla muchas de sus habilidades cognitivas, creativas, sociales... sin embargo este mundo "exitista", signado por la presión y la competencia, ha secuestrado la infancia llenándola de objetivos y metas, y saturando a los niños y niñas de actividades dirigidas o haciéndolos cautivos y cautivas de juguetes electrónicos que fomentan el sedentarismo y la obesidad, privándoles de la oportunidad para que realicen juegos espontáneos donde se expresen con libertad, holgura y tengan más oportunidad de ser creativos y creativas.

Es importante rescatar el juego espontáneo. Una caja de cartón, unos recortes de papel y unos crayones, treparse a los árboles, correr en el parque, jugar a la pelota con los amigos y

amigas, sin necesidad de comprar la idea de que para que las cosas sean buenas deben costar más dinero o tener una marca.

Consumo responsable

El planeta Tierra, nuestro único hogar, se está deteriorando a una velocidad peligrosa. El exceso de basura, la contaminación del agua, del aire, el efecto invernadero, el agujero de la capa de ozono, la lluvia ácida que quema los bosques y daña los cultivos, la desertificación... son síntomas de que nuestra Madre Tierra está enferma. Todos y todas estamos sufriendo las consecuencias de estos males, y todos y todas somos responsables en modos y grados diversos de que esto suceda. Si consumimos productos de manera irresponsable, generamos toneladas de basura, derrochamos energía... estamos contribuyendo a crear un mundo inhabitable y a acelerar nuestra propia aniquilación como especie.

La conciencia ambiental se ha convertido en un tema de emergencia y está en el tapete de todas las agendas de políticas públicas internacionales. Es nuestra responsabilidad procurar información de ayuda para adiestrarnos y adiestrar a nuestros niños, niñas y adolescentes en las prácticas de consumo responsable.

En lo cotidiano hay pequeñas acciones nada complicadas que podemos hacer para contribuir a la salvación del planeta, a enseñar responsabilidad ecológica y a promover cambios sencillos en nuestros hábitos a fin de sumarnos a la revolución del consumo responsable y educar a nuestros hijos e hijas con conciencia ecológica. Educamos en el consumo responsable cuando reciclamos la basura de la casa o rehusamos objetos de plástico o el papel de aluminio, cuando cerramos el grifo mientras nos cepillamos los dientes o enjabonamos los platos, o cuando usamos un trapo de tela en lugar de servilletas de papel para limpiar la mesa o la cocina, o traemos la compra del mercado en bolsas reusables de tela en lugar de bolsas plásticas...

Debemos ayudar a los niños, niñas y adolescentes a comprender para qué sirve el dinero y cómo se maneja para que aprendan a valorar las cosas e inculcarles el beneficio del ahorro y el perjuicio del derroche. Cuando les llevemos de compras, es bueno enseñarles que hay cosas necesarias y hay otras cosas de las que podemos prescindir porque no se puede comprar todo. También explicarles de un modo sencillo y con ejemplos a su alcance cómo elaborar un presupuesto, cómo pueden ahorrar, etc.

Si desean comprar alguna cosa especial como un juguete, es una buena ocasión para motivarlos a ahorrar con el dinero de su mesada o el que le regaló el tío o la madrina o la abuelita. Sobre la mesada o asignación de dinero semanal, diario o mensual, conviene enseñar a los niños, niñas y adolescentes a gastarse una parte y reservar otra para ahorrar.

La cortesía

Saludar con un "buenos días", despedirse con un "hasta luego", regalar una sonrisa, decir "gracias", "por favor", dirigirnos a los demás con respeto y consideración, son pequeños detalles que no cuestan nada pero que aportan un gran significado a la vida, la hacen mucho más amable y placentera, alivia las tensiones y fortalece las relaciones humanas. Enseñemos a nuestros niños, niñas y adolescentes el valor de la cortesía. Comencemos por dar el ejemplo y tratarlos y tratarlas como esperamos que se comporten.

Conclusiones y recomendaciones

(...) Y si uno se fija bien, se da cuenta de que los niños son bajitos, eventualmente bajitos, pero bajitos. Y están locos... viva con ellos y sabrá lo maravillosamente locos que están los niños. Lo que pasa -“pobrecitos”- es que caen en manos de los adultos. Y los adultos les recortan estas alas mágicas con las que los niños vienen de fábrica y los convierten en algo a su imagen y semejanza, con el evidente deterioro de la especie que uno encuentra andando por la calle...

Joan Manuel Serrat

Durante los años que he dedicado mi trabajo a la promoción de crianza en cultura de paz, me he dado cuenta de algo hermoso y fundamental al mismo tiempo. Mientras aprendo más sobre crianza con apego, educación democrática, amorosa, respetuosa de los derechos de los niños, niñas y adolescentes, más me convengo y compruebo que es la única vía posible hacia un mundo humanizado, sensato, menos violento. Cada vez me hago más consciente de la importancia capital de recibir y administrar educación emocional para lograr sociedades dignas, compasivas, empáticas y altruistas. ¿Y cómo podría ser si no?, ¿cómo sería posible que una niña o un niño pegado(a) por un año o más el pecho de su madre, un niño o una niña escuchado(a), mirado(a), abrazado(a), sostenido(a), atendido(a), amparado(a) y comprendido(a), en lugar de ser hostilizado(a), golpeado(a), desestimado(a) en sus pedidos de necesidades legítimas de atención, se convierta en un delincuente o en un terrorista, llegada la adolescencia o la adultez?

Es muy improbable crear una sociedad trastornada por la violencia, la depresión, las adicciones, la victimización, la delincuencia, incluso la devastación ambiental, cuando prodigamos amor y respeto a los niños y niñas, cuando criamos con conexión, compromiso emocional y con apego. Sin embargo, nos hemos volcado masivamente hacia un sistema que nos lleva a hacer todo lo contrario. Por ejemplo, sería sano comenzar a revisar cómo y por qué terminamos en este orden de vida que nos impone separarnos de nuestros hijos e hijas en la mayoría de los casos durante 8, 10, 12 horas diarias. Dejamos a nuestros hijos e hijas a cargo de otras personas que a veces ni siquiera conocemos y a quienes delegamos la importantísima función de constituirse en referentes determinantes durante los años en que se construye en ellos y ellas el bagaje emocional con el que enfrentarán el resto de sus vidas. Es aquí donde observo una de las razones neurálgicas del deterioro de la calidad de la crianza y de la calidad de vida.

El mundo exterior, laboral, social... se está tragando a los padres y las madres en detrimento del vínculo y la conexión con los niños, niñas y adolescentes y por eso nos encontramos desbordados por infinidad de crisis individuales, familiares y sociales. ¿Qué estamos priorizando en la escala del diario vivir?, ¿qué importancia estamos dando a la crianza, al compromiso emocional, la conexión abundante en cantidad y calidad de tiempo con nuestros hijos e hijas? Y digo "cantidad de tiempo", porque también la cantidad es imprescindible. Ningún trabajo, proyecto o tarea puede arrojar buenos resultados si además de "tiempo de calidad" no invertimos en ello "cantidad de tiempo". La crianza no es la excepción.

Cada vez nos cuesta más vincularnos con los propios hijos e hijas y, cada vez más, terminamos entregando su cuidado a otras personas, a instituciones como la escuela, la guardería, las academias que imparten actividades extracurriculares o dejamos a los niños, niñas y adolescentes solos y solas, con la llave de la casa, o acompañados por el televisor, la computadora, los juegos de video... a los que cada vez están más conectados y conectadas, aún con personas adultas significativas presentes físicamente pero con la atención y disposición puesta muy lejos de los niños y las niñas. Y no se trata de culpabilizar a padres y madres que se ven obligados y obligadas a salir a trabajar. Se trata de un tema de responsabilidad coproducida, o corresponsabilidad que

involucra a todas y todos los actores de la sociedad. No hemos cerrado filas para proteger y reconocer el valor de la crianza, llevarla al lugar de importancia que le corresponde en la escala social y económica por ser el desempeño más importante del mundo. Es hora ya de que comprendamos que no estamos frente a un tema menor, sino frente al epicentro de los problemas humanos. De la calidad de la crianza dependerá que construyamos un mundo con más cárceles y hospitales o un mundo más humanizado.

El psicoanalista inglés, John Bowlby, uno de los pioneros en los estudios de la importancia del apego en la crianza escribió una vez: "La energía que el hombre y la mujer dedican a la producción de bienes materiales aparece cuantificada en todos nuestros índices económicos. Pero la energía que el hombre y la mujer dedican a la producción en sus propios hogares, de niños felices, sanos y seguros de sí mismos, no cuenta para nada en ninguna estadística. Hemos creado un mundo trastornado". ¿De qué sirve la "productividad", lo "rentable" como signo de éxito, en un mundo lleno de violencia, desgarró, adicciones, destrucción, depredación? Me parece que por allí debe comenzar el planteamiento, cuando cuestionamos la "falta de valores".

Para mí, está muy claro: el lugar y la práctica desde dónde todo se inicia y luego se derrama hacia la calle, la escuela, la comunidad, el país, el mundo... es el hogar y la crianza. ¿Queremos un mundo menos violento, un mundo donde los seres humanos convivan respetuosamente entre sí y con la naturaleza, un mundo más amable? entonces, individuos, empresas, instituciones, gobiernos, sociedad, comunidades, familias, debemos cerrar filas para proteger y favorecer la crianza en cultura de paz. No será una labor fácil. El cambio de paradigmas nunca ha gozado de popularidad, al contrario, tiene demanda negativa, genera resistencia porque toca fibras sensibles y hace saltar resortes. Tampoco sus resultados pueden verse a corto plazo, sino en generaciones. Estamos hablando de una transformación profunda de mentalidad, de cultura y de sistema de vida. No es como soplar y hacer botellas, se requiere esfuerzo y ganas de hacerse conscientes en medio de un sistema que arrastra hacia la dirección contraria, hacia los mecanismos de evasión y huida. Pero, de este cambio imprescindible -y esto no es retórica- dependerá que detengamos o no, nuestra propia declinación como especie.

Los padres y las madres que criamos inmersos bajo el paradigma autoritario -que dicho sea de paso es sostenido por el colectivo- tendemos a entrar en una constante guerra de deseos con los hijos e hijas. Desde que son pequeños y pequeñas vivimos a diario imponiendo, dando órdenes, exigiendo, en lugar de acordar con ellos y ellas, informar, negociar, comunicar qué nos pasa, qué queremos, qué esperamos, qué podemos o no dar, qué pueden ellos y ellas dar o que esperan de nosotros, en fin, escuchar lo que nuestros hijos e hijas tienen que decirnos tratándolos como a un igual, con el mismo respeto y consideración con el que esperamos ser tratados como adultos o adultas.

No les dejamos elegir ni siquiera algo tan inocuo como la ropa que desean ponerse (¿qué importa que vayan “disfrazados o disfrazadas”, si les permitimos ejercitar el desarrollo de su libre personalidad siempre enmarcado dentro del respeto a sí mismos, a los demás y a las leyes?), les gritamos, les pegamos para que hagan lo que esperamos, porque partimos del principio de que el niño o la niña no sabe lo que le conviene. Desestimamos sistemáticamente sus capacidades (de comprender, elegir, opinar, sentir...) y sus legítimas necesidades (mirada, brazos, cuerpo, presencia constante). La frase nefasta “niño no es gente” es prueba de la visión adultocéntrica, autoritaria y descalificadora que el colectivo asume frente a la infancia. Luego, el niño o la niña un día amanecen adolescente, con suficiente tamaño y autonomía. Ya no puede ser sometido o sometida por los padres, madres o personas adultas a su cargo del mismo modo como cuando era pequeño o pequeña. Entonces, se hace socialmente visible todo el ejercicio autoritario y represivo de la crianza durante la infancia a través de las respuestas violentas de los y las adolescentes que hoy día tienen tan mala prensa.

En cambio, si hemos criado a nuestros niños y niñas con abundante amor, democracia, comunicación, acuerdos, respeto y no violencia, llegada la adolescencia los muchachos y muchachas no necesitarán rebelarse destructivamente. La disciplina no punitiva, la erradicación del castigo físico y humillante en la crianza, enseña a los niños y niñas a respetar sus propios cuerpos, a no dañarse con consumo de sustancias o prácticas violentas. Una niña o un niño pequeño que ha sido sostenido(a), consolado(a), amado(a), mirado(a), abrazado(a), atendido(a) sin reparos en todas sus necesidades legítimas,

estará preparado o preparada para ser independiente y convertirse en guardián de sí mismo o de sí misma llegado el momento de medir el río con sus propios pies. Sabrá reconocer la diferencia entre riesgos perniciosos y desafíos sanos.

A lo largo de la niñez el buen trato, la negociación, el acuerdo y el diálogo, son fundamentales para una crianza no violenta, pero llegada la adolescencia, no hay otra vía posible si queremos que nuestro hogar no se convierta en un auténtico infierno. De modo que resulta mucho más eficiente comenzar desde el principio, desde que los hijos e hijas son pequeños. Y esto hay que aprender a hacerlo porque casi todos los padres y todas las madres venimos de hogares donde los recursos propios del enfoque flexible y democrático de crianza no fueron los que usaron nuestros progenitores con nosotros o nosotras.

Tampoco se trata de ingresar al territorio del “dejar hacer, dejar pasar”, el de la educación laxa, sin límites ni disciplina que tiene el mismo origen de la educación represiva y que se sustenta en la comodidad de los adultos y adultas quienes prefieren, o bien desentenderse, o bien recurrir a métodos represivos porque en ambos casos son más rápidos para modificar la conducta o para lograr que los niños o niñas dejen de “molestar”, pero que en ambos casos resultan perjudiciales a largo plazo. No es la idea promover madres y padres permisivos, pero tampoco represivos o autoritarios. De lo que se trata es de aprender métodos humanizados de disciplina, estrategias respetuosas para conducir y acompañar a nuestros niños, niñas y adolescentes a reconocer conscientemente los límites y por ende respetarlos, lo cual supone por supuesto, más tiempo, más comunicación, más conexión y compromiso emocional por parte de las personas adultas involucradas.

Si queremos enseñar a nuestros hijos e hijas a respetar al prójimo, tenemos que comenzar por respetarlos nosotros a ellos y ellas. Nuestro buen trato o mal trato será el referente por excelencia que van a incorporar en su bagaje emocional y ético. Con una crianza respetuosa formamos hijos e hijas capaces de autorregularse frente a los límites, sin necesidad del estímulo de una recompensa o un castigo, o por miedo a la represión de las personas adultas.

Leí por allí, una frase cuyo autor no he podido identificar. Dice así: “La mente es como un paracaídas, funciona mejor cuando se abre”. Yo le agregaría, lo siguiente: “El corazón y la mente,

son como un paracaídas, funcionan mejor cuando se abren". La llegada de un hijo o una hija a nuestras vidas, nos lleva forzosamente hacia la necesidad de poner esta frase en práctica. De nada servirán libros, manuales, talleres, simposios, escuelas para padres y madres, si no comenzamos por la tarea esencial de abrir el corazón y la mente, de girar la vista ciento ochenta grados para hacer autoindagación, emprender la búsqueda interior hacia la reconexión con lo mejor de nosotros mismos y estar más capacitados y capacitadas para acompañar a nuestros hijos e hijas de un modo respetuoso y empático (poniéndonos en sus zapatitos).

La llegada de un hijo o hija, viene junto a la oportunidad de replantearnos el modo en que hemos encarado la vida, nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestros pensamientos, acciones y relaciones. Revisar cómo fuimos amados(as) o desamparados(as) durante nuestra propia niñez y cómo desde ese amor o ese desamparo estamos ahora criando con mayor o menor disponibilidad emocional hacia nuestros hijos e hijas siempre tan demandantes por el hecho natural y lógico de ser inmaduros (as) y depender de nuestros cuidados. Con esa puerta que se abre a través de cada niño o niña que traemos al mundo, que adoptamos o que nos toca criar por la razón que sea, se abre también un enorme potencial de auto transformación y de infinito crecimiento. Dependerá de cada uno de nosotros y de nosotras que seamos capaces de aprovecharlo o desperdiciarlo.

En nombre de todos nuestros niños, niñas y adolescentes, los reales y los pequeños o pequeñas que aún llevamos en nuestro interior, gracias por llegar hasta aquí, por ser un buscador inquieto, una buscadora inquieta de nuevos referentes y recursos para acompañarlos(as) y atenderlos con afecto, respeto y contención. Que la vida sea plena de sentido, realizaciones constantes, amor y consciencia despierta a raudales.

Berna Iskandar

Fuentes y Bibliografía citadas

- 1.- Gutman, Laura. Mujeres visibles, madres invisibles. Editorial Nuevo extremo S.A., Buenos Aires, Argentina, 2009.
- 2.- González, Carlos. Bésame Mucho, cómo criar a tus hijos con amor. Ediciones temas de Hoy, S.A., Madrid, España, 2003,2006.
- 3.- Solter, Aletha. Sitio Web: The Aware parenting institute. Principios de la Educación Consciente. Goleta, California, Marzo, 2009.
<http://www.awareparenting.com/spanish.htm>
- 4.- Rovati, Lola. Blog Bebés y Más. ¿Qué es la teoría de la "madre suave"? 8 de abril de 2008
<http://www.bebesymas.com/ser-padres/que-es-la-teoria-de-la-amadre-suavea>
- 5.- Alcocer, Violeta. Blog Atraviesa El Espejo. [Cachetes, Azotes Y Demás Castigos Físicos. Parte V.](#) Lunes 21 de enero de 2008
<http://atrasiesaelespejo.blogspot.com/2008/01/marco-simblico.html>.
- 6.- Gerhardt, Sue y Punset, Eduard. Documental / Entrevista, El Cerebro Del Bebé. Programa Redes número 447, Televisión Española. 27-10-2007. Video en la Web disponible en
http://www.conocemimundo.com/2008_10_01_archive.html
- 7.- Rovati, Lola. Blog Bebés y Más ¿Qué es el objeto transicional? 14 de enero de 2009
<http://www.bebesymas.com/desarrollo/que-es-el-objeto-transicional>
- 8.- Rovati, Lola. Blog Bebés y Más Al irnos de casa, ¿despedirse del niño o desaparecer? 25 de septiembre de 2008 <http://www.bebesymas.com/ser-padres/al-irnos-de-casa-despedirse-del-nino-o-desaparecer>

- 9.-** Solter, Aletha. Sitio Web: The Aware Parenting Institute. ¿Qué hacer cuando un bebé llora? Goleta, California, Marzo, 2009 <http://www.awareparenting.com/llora.htm>
- 10.-** Jové, Rosa. Dormir Sin Lágrimas, Dejarle Llorar No Es la Solución. Editorial La Esfera De Los Libros S.A., Madrid, España, 2006.
- 11.-** Alcocer, Violeta. Blog Atraviesa El Espejo. [Control de Esfínteres, los aspectos sociales, médicos y psicológicos.](#) Martes 23 de junio de 2009 <http://atrasiesaelespejo.blogspot.com/2009/06/control-de-esfinteres-los-aspectos.html>
- 12.-** Solter, Aletha. Sitio Web: The Aware Parenting Institute. Why Do Children "Misbehave"? Goleta, California, 7 Junio, 1999. <http://www.awareparenting.com/misbehav.htm>
- 13.-** Gutman, Laura. Crianza, violencias invisibles y adicciones. Editorial Nuevo extremo S.A., Buenos Aires, Argentina, 2009.
- 14.-** Gutman, Laura. Carencia de maternaje y organización de dinámicas violentas. Buenos Aires, Argentina, 2008. <http://www.lauragutman.com.ar/articulos.html>
- 15.-** Solter, Aletha. Sitio Web: The Aware Parenting Institute. No pegues a tus hijos: Diez razones para evitar el castigo corporal. Goleta, California, 14 de abril del 2009, <http://www.awareparenting.com/castigocorporal.htm>
- 16.-** Jové, Rosa. Las Rabetas. Sitio Web Crianza Natural. <http://www.crianzanatural.com/art/art82.html>
- 17.-** Solter, Aletha. Sitio Web: The Aware Parenting Institute. Las Desventajas Del Tiempo Afuera. Goleta, California, 24 de marzo del 2009, <http://www.awareparenting.com/tiempofuera.htm>
- 18.-** Alcocer, Violeta. Blog Atraviesa El Espejo. Armas De Juguete. Miércoles 12 de noviembre de 2008. <http://atrasiesaelespejo.blogspot.com/2008/11/armas-de-juguete.html>
- 19.-** Mendoza, Ruth. Peleas De Pareja. Revista Espacio Familiar. Caracas, Venezuela. Edición 54, año 2008.

- 20.-** Rivas, Cabo y Gayoso Carlos. Aceptar A Las Madrastras y Padrastrros. Entrevista/Reportaje EROSKI CONSUMER, el diario del consumidor. Marzo, 2006.
<http://www.consumer.es/web/es/salud/psicologia/2006/03/08/149989.php>
- 21.-** González, Yolanda. Revista Electrónica "Criar". Número 1. Asociación Criar Con El Corazón. Otoño 2008.
http://issuu.com/meisi/docs/criar_num1/11?mode=embed&documentId=081008093232-b3b877d89c744f489f1571b946771056&layout=grey
- 22.-** Alcocer, Violeta. Blog Atraviesa El Espejo, [Mucho más que celos: el aumento de la familia.](#) Lunes 18 de mayo de 2009.
<http://atrasiesaelespejo.blogspot.com/2009/05/muchomas-que-celos-el-aumento-de-la.html>
- 23.-** Solter, Aletha. Sitio Web: The Aware Parenting Institute. Family Meetings for Conflict Resolution. Goleta, California, Abril, 2009.
<http://www.awareparenting.com/familymeetings.htm>
- 24.-** Alcocer, Violeta. Blog Atraviesa El Espejo, Los Límites: Coordinadas Fundamentales. Lunes 20 de Julio del 2009.
<http://atrasiesaelespejo.blogspot.com/search/label/Los%20%C3%ADmites%20coordinadas%20fundamentales>
- 25.-** Solter, Aletha. Sitio Web: The Aware Parenting Institute. Veinte Alternativas Frente Al Castigo. Goleta, California, Marzo, 2009.
<http://www.awareparenting.com/veinte.htm>
- 26.-** Alcocer, Violeta. Blog Atraviesa El Espejo. Embarazos Adolescentes. Lunes 15 de Diciembre del 2008.
<http://atrasiesaelespejo.blogspot.com/2008/12/embarazos-adolescentes.html>
- 27.-** Simposio Los Periodistas y el VIH y SIDA: Hacia una cobertura objetiva y libre de estigmas. UNICEF / ONUSIDA / STATOIL. Caracas, Enero 2007.
- 28.-** Padres, Familiares, Amigos de Lesbianas y Gays (PFALyG Argentina) <http://www.familiaresdegays.org/>
- 29.-** Adrián, Tamara. Lo Cierto y Lo Falso Sobre Homosexualidad Entrevista en Emisión Ampliada del

programa Conoce Mi Mundo, emitido por Emisora Cultural de Caracas 977 FM. Caracas, Julio 2009

- 30.-** Egaña, Teresa. Cuando un hijo es Gay o Lesbiana, qué hacer. Entrevista en Emisión Ampliada del programa Conoce Mi Mundo, emitido por Emisora Cultural de Caracas 977 FM. Caracas, Mayo 2009
- 31.-** Souki, Nora. Bajo Rendimiento Escolar: el gran dolor de cabeza. Revista Espacio Familiar. Edición 51. Caracas 2007
- 32.-** Solter, Aletha. Raising Drug-Free Kids: 100 Tips for Parents. Da Capo Life Long Books. United States of America. 2006.
- 33.-** Rivero, Carmen I. Los amigos de mis hijos: buena o mala influencia. Revista Espacio Familiar, Edición 58, 2008. Caracas, Venezuela.
- 34.-** Rivero, Carmen I. EL Valor Del Silencio. Revista Espacio Familiar. Edición 54. 2007. Caracas, Venezuela.