

♥ Crianza + amorosa y positiva

Madres, padres y cuidadores amorosos,
crían niños y niñas sanos y seguros de sí mismos.



Ideas para practicar el buen trato.

La crianza amorosa y positiva es esencial para el desarrollo integral de los niños y niñas. Esta guía ofrece estrategias prácticas y consejos dirigidos a padres, madres y cuidadores para fomentar un ambiente saludable y seguro para la niñez.

Aprender a ser padres y madres puede ser desafiante. Todos lo sabemos.

Sin embargo, podemos esforzarnos para aprender nuevas formas de guiar a los niños, niñas y adolescentes con responsabilidad y respeto, cuidando las emociones de todos en el hogar y gestionando los conflictos de manera adecuada.

Los criamos
para que sean
felices.





Las condiciones que más influyen en su desarrollo son:

La nutrición y la alimentación adecuadas; la estimulación y el aprendizaje temprano; la salud; la atención y la protección de parte de sus padres, madres y cuidadores.

Por el contrario, hay condiciones que afectan y retardan seriamente el desarrollo de niñas y niños:

El maltrato físico, verbal o emocional; un ambiente violento en la familia; la falta de atención; la mala alimentación y la falta de estimulación.

Algunas diferencias entre lo que provoca una educación basada en el maltrato y una crianza positiva:

ANTES



Baja autoestima.

Sentimientos de soledad y abandono.

Falta de diálogo y reflexión.

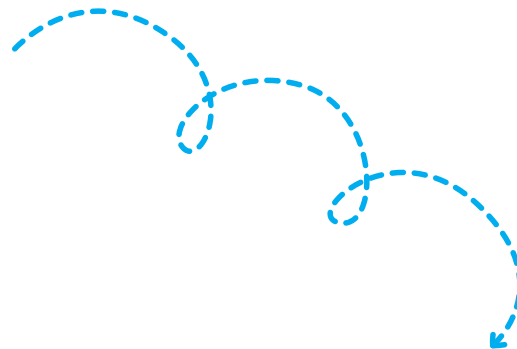
Generación de más violencia.

Ansiedad, angustia, depresión.

Trastornos de identidad.

Daños físicos, incluso la muerte.

Síndrome del bebé sacudido: daño cerebral.



CRIANZA POSITIVA



Autoestima desarrollada, seguridad en sí mismos.

Capacidad de socialización.

Facilidad para un aprendizaje más profundo.

Alegría y positivismo en la vida diaria.

Protección y autoprotección para prevenir lesiones provocadas por accidentes.

Vida más saludable.

Capacidad creativa.



En esta guía encontrarán numerosos consejos prácticos y herramientas para acompañar la crianza positiva de niñas y niños.



Herramientas para una crianza positiva

Apego

Para que la autoridad de madres, padres y cuidadores sea vivida y comprendida como algo positivo por los niños, niñas y adolescentes, debe plantearse en vínculos que promuevan el apego emocional.

APEGO es el lazo afectivo **fuerte, perdurable y recíproco** que une al niño o a la niña con personas significativas en su vida. Según los estudios de desarrollo infantil, los niños y niñas nacen con un instinto para formar vínculos con los cuidadores como un medio de supervivencia. Un apego seguro se desarrolla cuando los cuidadores responden adecuadamente a las señales emocionales de los niños, como el llanto, mediante el consuelo, la atención y el afecto (Smith et al., 2020).



La correspondencia afectiva es el vínculo emocional recíproco entre los niños o niñas y sus cuidadores. En la crianza positiva, es la capacidad de un cuidador para percibir, entender y responder de manera adecuada y sensible a las necesidades emocionales y señales de los niños y niñas. Esta correspondencia afectiva ayuda a construir una base sólida para el desarrollo emocional y social de los niños y niñas, fomentando un entorno de seguridad y apoyo.



Clima Emocional

Se trata del conjunto de emociones y sensaciones que emitimos o percibimos en un determinado entorno en el que nos relacionamos con los demás. Se transmite con el tono de voz, la postura corporal y los gestos faciales.

Los niños y niñas perciben de sus cuidadores el estado de ánimo, la tensión, las diversas emociones y, en respuesta a ello, reaccionan.

A veces más importante que lo que decimos es cómo lo decimos.

Elogiar sus esfuerzos y logros, ayudar a reconocer sus habilidades y su buen comportamiento, son formas de fortalecer su autoestima y crear un clima emocional adecuado.

El ejemplo es la mejor manera de enseñar.

Con nuestras acciones transmitimos información a los niños, pues pueden ver y comprobar que lo que decimos es consecuente con lo que hacemos.



Diálogo

Si establecemos una comunicación franca, honesta y sin miedo, generamos un lazo invisible que nos une para siempre. Esta relación es necesaria para que niños, niñas y adolescentes desarrollen su fortaleza emocional.

Por medio del diálogo se teje y refuerza el vínculo entre niños y adultos, fomentando el desarrollo de la empatía, esa capacidad de ponernos en el lugar del otro y comprender lo que está sintiendo.

Para promover una comunicación efectiva, escucha sin juzgar y valida los sentimientos del niño o niña.



Conversaciones reservadas:

Hay conversaciones y decisiones que conciernen solo a los adultos. Sean discretos al discutir y háganlo en privado, especialmente si se trata de algo relacionado con la crianza. Cuando se lo comuniquen a los niños y niñas, transmitan que se trata de un acuerdo y piensen bien la forma en que se lo dicen.

Manejo de emociones y conflictos:

Es importante enseñar habilidades de autorregulación y encontrar formas de resolver los conflictos de manera positiva, manteniendo el respeto.

Rutinas y límites:

Crear horarios predecibles, hábitos y límites constantes y claros, ayudará a que crezcan sintiéndose seguros. Cuando los niños y niñas saben qué esperar, tienen una mayor sensación de estabilidad y tranquilidad. Mediante la repetición de rutinas, es más fácil que aprendan hábitos saludables, como la higiene dental, la importancia de alimentarse o descansar a la hora apropiada. También les ayuda a tener noción del tiempo y les enseña la importancia de organizar sus actividades.

Recuerden, los problemas se resuelven con diálogo y la mejor manera de enseñarlo es con el ejemplo.

Tres claves para la crianza positiva

EMPATÍA

Ponerse en el lugar del niño y comprender sus emociones.

CONSISTENCIA:

Ser coherente en las normas y límites.

COMUNICACIÓN EFECTIVA:

Escuchar activamente y expresar sentimientos de manera positiva.

Cada edad, una realidad

En cada etapa de su vida, los niños, niñas y adolescentes tienen **características, necesidades y potencialidades distintas**. Es importante reconocer lo que viven, porque su capacidad de entendimiento, razonamiento y aprendizaje, así como otras características particulares varían con la edad.



No son pequeños adultos. No es posible exigir la misma capacidad de atención y comprensión a un niño de un año que a una niña de cinco años. Tampoco es adecuado tratarlos de la misma manera.



A continuación presentamos algunos consejos prácticos, sobre la crianza positiva por edades.



**Los 1000 primeros días:
Desde el embarazo
hasta los 2 años**



Esta etapa es determinante en la vida de las personas. Por ello, desde el inicio del embarazo, es muy importante empezar los cuidados para asegurar su desarrollo, crear un vínculo y prepararse para recibir al bebé. El embarazo es la oportunidad para optar por una vida saludable para todas las familias.

Aún desde la gestación, el cuidado del bebé es una responsabilidad compartida entre el padre, la madre y los familiares del entorno cercano. El vínculo del bebé con su padre y su familia empieza desde el vientre. ¡Su rol es muy importante!

¿Qué pueden hacer el padre y los familiares más cercanos?

- **Apoyo emocional a la madre:** Estar presentes, escuchar sus necesidades y acompañarla hará que se sienta respaldada durante el embarazo.
- **Participación en controles prenatales:** Asistir a las consultas médicas para conocer el desarrollo del bebé y crear un vínculo temprano.
- **Preparación para la llegada del bebé:** Planificar el parto y organizar el espacio para el recién nacido es una tarea conjunta.
- **Desarrollo del vínculo afectivo:** Hablarle y acariciar el vientre ayuda a conectar emocionalmente con el bebé antes de su nacimiento.
- **Promoción de un entorno armonioso:** La familia puede crear un ambiente de apoyo para promover el bienestar emocional de los padres y del bebé. Organizar las tareas de la casa entre todos los miembros del hogar también es importante.
- **Educación sobre paternidad y crianza:** Aprender sobre el embarazo, el parto y los cuidados del recién nacido los ayudará a estar mejor preparados desde el inicio y sentirse más seguros.



Para cuidar el desarrollo del bebé en el embarazo, es fundamental que la mamá:

- **Acuda a todos los controles prenatales mensuales** para monitorear su salud y la del bebé, desde el inicio del embarazo.
- **Cuide su nutrición** con una alimentación equilibrada rica en vitaminas y minerales esenciales, evitando productos ultraprocesados y sustancias nocivas como el alcohol y la cafeína. Beber suficiente agua es vital para el funcionamiento del cuerpo y el desarrollo del bebé.
- **Haga actividad física moderada**, mediante ejercicios adecuados para el embarazo, como caminatas y yoga prenatal, que mejoran la salud física y mental.
- **Evite el estrés.** Descansar lo suficiente y procurar un ambiente tranquilo favorece el desarrollo del bebé.
- **Busque apoyo emocional** en familiares, amigos o grupos de apoyo para manejar los cambios y desafíos del embarazo.
- **Se prepare para la lactancia.** Informarse sobre los beneficios y técnicas de la lactancia materna, y resolver dudas con profesionales de salud.

La crianza y el vínculo con el bebé empiezan antes de que nazca:

Cuando pensamos en el bebé que nacerá,
cuando le hablamos y cantamos,
cuando acariciamos la pancita de mamá,
cuando mamá recibe el apoyo de su familia,
cuando le hacemos un lugar en nuestro hogar
y nuestras vidas,
cuando lo esperamos e imaginamos con
alegría
ya lo estamos criando con amor.



Primeros años: una oportunidad única

Los primeros años son una oportunidad decisiva y única de influir en el desarrollo cerebral de los niños.

Durante este periodo, el cerebro crece con asombrosa rapidez. Las conexiones se forman a una velocidad que no volverá a repetirse en la vida, lo que determina y afecta profundamente el desarrollo cognitivo, social y emocional del niño, influyendo en su capacidad para aprender, resolver problemas y relacionarse con los demás. Impacta incluso en su capacidad para ganarse la vida en el futuro y contribuir a la sociedad.

1000 Neuronas
son creadas cada segundo

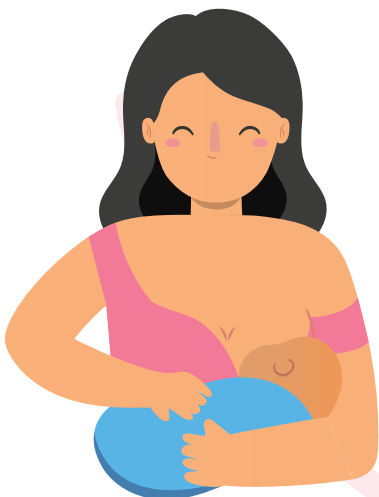


En los primeros 1000 días de vida, el bebé desarrolla su ritmo biológico, esto quiere decir que aprende los ciclos naturales que regulan funciones del cuerpo como el sueño, el hambre, la actividad física y la temperatura corporal, por lo que es muy importante establecer hábitos y rutinas claras que le permitan comprender y adaptarse.



Para ello, es importante que papá, mamá, cuidadores:

- Hablen con su bebé, lograrán calmarlo. Su voz lo hará.
- Repitan los ruiditos que el bebé haga con su voz y agreguen más sonidos y palabras. Así empieza el desarrollo del lenguaje.
- Lean pequeños cuentos. Esto le estimulará a crear sonidos y a entender el lenguaje.
- Pongan música y canten. Ayudará al desarrollo cerebral del bebé y hará que aprecie la música.
- Feliciten a su bebé y demuestren alegría por las cosas que va aprendiendo.
- Abracen y carguen a su bebé por momentos, para ayudarlo a que se sienta querido y fortalezca su seguridad.
- Respeten sus momentos de descanso y de juego.
- Cuando empiece a tocar objetos peligrosos o que no debe tocar, llévenlo a otro sitio y denle un juguete distinto para distraerlo.
- Mantengan al bebé alejado de todo tipo de pantallas. Aunque parezca que se entretiene, su cerebro aún no está preparado para esos estímulos excesivos.



La leche materna es el mejor alimento para el bebé y es crucial para el desarrollo.

Recuerden que su hijo o hija debe tomar exclusivamente leche materna en los primeros seis meses de vida. No debe ingerir agua ni colada ni ningún otro alimento en este periodo. En adelante, debe continuar con la lactancia hasta los dos años o más, como complemento de una alimentación saludable y adecuada según la edad.

Los límites son necesarios

En esta edad es importante establecer horarios y rutinas. Diferencien los distintos momentos del día con ritos cotidianos: por ejemplo, la hora y lugar de comer, los momentos de juego, la hora del baño, la hora de dormir.



Su seguridad es importante

Hasta el primer año, la seguridad del niño o niña depende totalmente de los adultos. Tengan en cuenta algunos consejos.

- No dejen al bebé en lugares de donde pueda caerse.
- Manténgalo alejado de objetos peligrosos como velas, hornilla, enchufes, objetos afilados y piezas pequeñas.
- Jamás lo dejen solo a la hora del baño.
- Comprueben la temperatura de sus comidas y bebidas antes de dárselas.

Primeros gestos de independencia: Aprende a caminar e integra el lenguaje.

Algunas recomendaciones para estimular el desarrollo de su niño o niña en esta etapa:

- Lean pequeños cuentos a diario.
- Hagan que busque cosas o diga los nombres de los objetos o las partes del cuerpo.
- Jueguen con el bebé en actividades de asociación como clasificar figuras por su forma o hacer rompecabezas sencillos.
- Animen a su bebé a explorar y probar cosas nuevas.
- Hablen con él o ella constantemente para promover el desarrollo de su lenguaje. Para apoyarle, reconozcan y completen las palabras que el bebé empieza a decir.
- Enséñenle a pronunciar las palabras para que pueda hacerse entender. Usen el lenguaje correctamente, evitando diminutivos o palabras deformadas.
- Dejen que se vista y coma por sí solo, aunque después tengan que limpiarlo y ayudar a completar su vestido.
- Reaccionen con más frecuencia a los comportamientos positivos del niño que a los negativos.
- Fomenten su curiosidad. Pasear por sitios distintos a los usuales es una buena idea, estimulando que reconozca objetos.
- Establezcan hábitos, por ejemplo, una hora específica para leer cuentos.
- Jueguen a seguir al líder.
- Alienten a su bebé para que diga su nombre y su edad.
- Canten juntos canciones sencillas.
- Enséñenle formas aceptables de manifestar su enojo o frustración.



Los límites son necesarios

Los límites en esta etapa están relacionados principalmente con dos aspectos: la rutina diaria y la seguridad integral de los niños y niñas.

Establecer una rutina diaria, con un horario para despertarse, comer, bañarse y jugar, así como el lugar donde estas actividades van a ser realizadas puede ayudar. Por ejemplo, comer en la mesa y no en el dormitorio, jugar en la sala pero no en donde se cocina. Así los niños y niñas aprenden las nociones de tiempo y espacio.

Los berrinches

Las rabietas o berrinches **son un comportamiento normal en el desarrollo**. Son más frecuentes e intensas en algunos niños y niñas que en otros y **empeoran con la fatiga, el apetito o cualquier tipo de malestar**.



¿Qué podemos hacer frente a un berrinche o rabieta?

PREVENIR

- Distraer y cambiar el foco de atención con algún objeto y otra actividad.
- Reemplazar algo que «no se puede elegir», por otra cosa que «sí se puede elegir». Por ejemplo: ¿Quieres bañarte antes o después de comer?
- Evitar situaciones que sabemos que los frustra y desborda.

TOMAR ACCIÓN CUANDO OCURREN

- **Mantengan la calma:** Es normal que los niños pequeños tengan rabietas. Cuando suceda, respirar profundamente les ayudará a mantener la calma. Responder a la rabieta de un niño con una rabieta de adultos no es la solución. Nuestra reacción es una lección de cómo gestionar las emociones y poner fin a un conflicto.
- **Comprendan la causa:** Intenten entender por qué el niño está frustrado o enojado. ¿Tiene hambre, está cansado o necesita atención?

- **Distráiganlo:** Cambien su atención hacia algo diferente. Puede ser un juguete, una canción o una actividad.
- **Validen sus emociones:** Díganle que entienden que está molesto y que está bien sentirse así.
- **Establezcan límites:** Aunque reconozcan sus emociones, deben establecer límites claros. Por ejemplo: “Entiendo que estás enojado, pero no puedes golpear”.
- **Ignoren la rabieta,** siempre que sea posible, si estamos seguros de que el niño o la niña no corre peligro.
- **Tiempo de espera:** Si la rabieta continúa, denle un tiempo de espera breve. “Voy a contar hasta diez y luego hablamos”.
- **Bríndele contención:** Si le cuesta salir de su rabieta y no sabemos cómo ayudarlo podemos decirle: «Te voy a ayudar a que salgas de esto». También lo podemos hamacar, cantarle o abrazarlo para calmarlo.
- **No cedan ante el berrinche:** Nunca vamos a acceder a darle lo que desea o hacer lo que busca, aunque sea posible o razonable. Tiene que aprender claramente que una rabieta no lo acerca a ninguna solución.

Una vez que la rabieta pasó, manifiesten la alegría de que haya recuperado el control y enséñenle cuál habría sido la mejor manera de actuar o de expresar lo que sentía, estimulando el uso de palabras.



Su seguridad es importante

- Cuando empiezan a caminar, los niños y niñas tocan todo lo que está a su alcance. Te recomendamos algunas maneras para protegerlos:
 - » Guardar las cosas que representen un riesgo para ellos, como objetos cortantes y líquidos tóxicos, así como tapan los enchufes, etc.
 - » Hablar con ellos suavemente, con palabras concretas y explicaciones breves, como: «esto lastima», «esto duele» o «esto quema».



De 3 a 5 años

En esta etapa, los niños desarrollan su motricidad, afectividad y socialización, además de que aprenden a identificar por su nombre lo que les rodea. Algunas formas de acompañar y favorecer su desarrollo son:

- Leerles cuentos.
- Llevarlos a las bibliotecas y librerías.
- Permitirles participar en tareas sencillas.
- Anímarles a jugar con otros niños.
- Ser claros con ellos y mantener las reglas.
- Hablarles usando oraciones completas y palabras adecuadas.
- Ayudarles a resolver problemas cuando estén frustrados.



Los límites son necesarios

- Expliquen claramente el comportamiento que esperan de él o ella.
- No basta con decirle que no, hay que mostrarle qué es lo que debería hacer.
- Ofrezcan al niño o niña un número limitado de opciones sencillas. Por ejemplo, que escoja entre dos mudadas la ropa que se pondrá, que elija entre dos juguetes con cuál quiere jugar y que decida entre dos opciones cuál prefiere comer en el refrigerio de media tarde.

Su seguridad es importante

- Mantengan a los niños y niñas alejados del tráfico, evitando jugar en la calle. Sus juegos, deportes, carreras, deben realizarse en lugares libres de riesgos.
- Al llevarlos a los parques y espacios públicos, revisen primero el estado de los juegos y equipamientos.
- Tengan precaución con el agua y las piscinas. La natación siempre debe darse bajo vigilancia y compañía.
- Enséñenles a cuidarse de las personas desconocidas.
- En caso de viajar en automóvil, los niños deben usar la silla de seguridad según las instrucciones del fabricante y las normas de la autoridad de tránsito.

Elementos fundamentales para favorecer una crianza positiva y saludable.

ALIMENTACIÓN BALANCEADA:



Ofrecer una variedad de alimentos, frutas, verduras, proteínas y granos enteros, y agua. Opten por alimentos naturales y locales, evitando los productos ultraprocesados y el exceso de azúcares y grasas. Explíquenles a los niños la importancia de comer diferentes tipos de alimentos para obtener los nutrientes necesarios.

BUENOS HÁBITOS DE SUEÑO:



Establecer una rutina fija para acostarse y levantarse, procurar un ambiente tranquilo y mantener la rutina incluso los fines de semana.

ESTIMULACIÓN: EXPLORAR EL MUNDO



Ofrecer juguetes con diferentes texturas (suaves, rugosos, blandos) para estimular el tacto, cantar canciones o experimentar con instrumentos musicales, explorar diferentes aromas y sabores.

AMBIENTES SEGUROS:



Evitar accidentes con enchufes, productos peligrosos y objetos afilados, manteniéndolos lejos de su alcance. Supervisar constantemente al niño o a la niña mientras juega y explora.

VISITAS AL PEDIATRA:



Programa revisiones médicas regulares para asegurar que está creciendo saludablemente.

APRENDER LA IGUALDAD:



Mujeres y hombres, niñas y niños, tenemos los mismos derechos, iguales responsabilidades y debemos tener las mismas posibilidades. Desde la niñez es importante enseñar a vivir en igualdad, evitando ideas que limitan como: “las tareas del hogar son solo para las niñas” o “los niños no deben mostrar sus emociones”. Criarlos en un entorno donde el género no sea una barrera permitirá que cada niño y niña crezca con más confianza, respetándose y respetando a los demás.



De 6 a 8 años

A esta edad, aumenta su independencia. Ya se visten solos, aprenden a amarrarse los zapatos y atrapar objetos fácilmente. Desarrollan rápidamente sus habilidades mentales y aprenden a describir sus experiencias, sus ideas y sus sentimientos.

También se preocupan más por los demás y desean ser queridos y aceptados por sus amigos. Físicamente, experimentan un crecimiento constante y sus dientes de leche cambian por los definitivos.

Algunos consejos prácticos para acompañar positivamente esta etapa:

- Reconozcan sus logros.
- Demuéstrele cariño.
- Asígnenle pequeñas responsabilidades en la casa adecuadas para su edad, como guardar juguetes o poner la ropa sucia en la cesta.
- Hablen sobre la escuela, los amigos y las cosas que desearía hacer en el futuro.
- Hablen sobre el respeto hacia los demás.
- Anímenle a tener empatía con las personas con mayores necesidades.
- Ayúdenle a establecer metas alcanzables. Aprenderá a sentirse orgulloso de sus logros y a depender menos de la aprobación de los demás.
- Enséñenle a ser paciente. Por ejemplo, a esperar su turno y a terminar una tarea antes de ir a jugar.
- Anímenle a pensar en las posibles consecuencias antes de hacer algo.
- Hagan cosas divertidas en familia, como participar en juegos, leer y asistir a eventos en la comunidad.
- Involúcrense en la escuela de su hijo para entender sus objetivos de aprendizaje y saber cómo trabajar juntos para ayudarle a lograrlos.
- Continúen leyendo con su hijo. Ahora puede tener su turno para leer también.
- No se enfoquen en lo que no debe hacer, compartan lo que sí debe hacer.
- Felicítenle por su buen comportamiento. Es mejor centrarse más en elogiar las cosas positivas que hace. Por ejemplo: “Muy bien, te esforzaste mucho en resolver esto”, que en las características que no puede cambiar.
- Ayúdenle a enfrentar nuevos retos y a resolver por sí solo sus problemas, como los desacuerdos con otros niños o niñas.



Los límites son necesarios

Los adultos deben establecer reglas claras y todos, incluidos los padres, madres y cuidadores, deben respetarlas.

- Limiten el tiempo que tu hijo o hija pasa frente a pantallas y elijan juntos qué puede ver y qué no.
- Favorezcan los hábitos de alimentación saludable y actividad física.
- Asegúrense de que duerma el tiempo suficiente cada noche, de acuerdo a su edad, de 9 a 12 horas cada día.



Su seguridad es importante

Una mayor independencia les expone a nuevos riesgos.

- Deben estar atentos al tráfico y seguir medidas de seguridad mientras caminan hacia la escuela, cuando andan en bicicleta o cuando juegan afuera.
- Acompañen atentamente a su hijo o hija cuando esté realizando actividades peligrosas como por ejemplo escalar.
- Establezcan los modos de pedir ayuda cuando la necesite.
- Tengan fuera de su alcance productos potencialmente peligrosos.





De 9 a 11 años

Una etapa de cambios importantes en la que establecen amistades y relaciones más fuertes, dan gran importancia a tener amigos, especialmente los de su mismo sexo. Sienten más la presión de sus pares y están más conscientes de su cuerpo a medida que se acerca la adolescencia. A esta edad comienzan a surgir problemas con la imagen que tienen de su cuerpo y pueden aparecer problemas con la alimentación. Enfrentan mayores retos académicos en la escuela y se vuelven más independientes de la familia. Comienzan a entender más el punto de vista de los otros y aumentan su capacidad de atención.

- Dediquen tiempo para hablar con sus hijos e hijas sobre sus amigos, sus logros y los retos que deberán enfrentar.
- Participen en los eventos escolares y conversen con sus profesores.
- Ayúdenle a desarrollar su propio sentido de lo correcto y lo incorrecto.
- Conversen sobre las cosas peligrosas que sus amigos le pueden presionar a hacer.
- Asígnen responsabilidades del cuidado de la casa, como por ejemplo: lavar su plato, hacer su cama, ordenar sus juguetes.
- Hablen sobre la importancia del ahorro y enséñenle a no malgastar el dinero.
- Conozcan a las familias de los amigos de su hijo o hija.
- Háblenle sobre el respeto hacia los demás y conversen sobre qué puede hacer si alguien se comporta de manera descortés u ofensiva.
- Anímenlo a tener empatía con personas con mayores necesidades.
- Acompañenlo a establecer sus propios objetivos.
- Anímenlo a hablar de las habilidades y destrezas que le gustaría tener y de cómo adquirirlas.



Establezcan reglas claras y respétenlas

- Hablen con su hijo o hija de lo que esperan de su comportamiento cuando no esté bajo la supervisión de adultos. Si le explican la razón de las reglas, podrá saber qué hacer en la mayoría de los casos.
- Utilicen la disciplina para guiarlo y protegerlo, en lugar de usar castigos que lo hagan sentirse mal consigo mismo.
- Cuando lo elogien, háganle pensar en sus logros. Decirle “debes estar orgulloso de ti”, en lugar de “estoy orgulloso de ti”, puede animarlo a que tome buenas decisiones cuando no tenga a nadie que lo elogie.
- Hablen sobre los cambios físicos y emocionales normales de la pubertad.
- Anímenlo a leer todos los días. Hablen sobre sus tareas.
- Sean afectuosos y honestos y hagan cosas en familia.



Los límites son necesarios

- No coloquen televisores en su habitación.
- Limiten su tiempo frente a las pantallas, como cuando está frente a la computadora o jugando videojuegos, a no más de 1 o 2 horas al día.
- Animen a su hijo o hija a que haga una hora diaria de actividad física que sea adecuada para su edad.
- Asegúrense de que duerma la cantidad recomendada cada noche. Niños de 6 a 12 años: de 9 a 12 horas cada 24 horas.



Su seguridad es importante

- Manténganse al tanto de dónde está y si habrá adultos presentes en caso de que esté en otro lugar.
- Establezcan acuerdos sobre cuándo debe llamar, dónde puede encontrarlos y a qué hora esperan que regrese a su casa.
- Asegúrense de que use un casco para andar en bicicleta, patineta o patines o para practicar deportes de contacto.
- Muchos niños llegan de la escuela a casa antes de que sus padres vuelvan del trabajo. Es importante establecer reglas y planes claros que guíen a su hijo o hija cuando esté solo en casa.



De 12 a 14 años

En esta etapa se producen cambios tanto físicos como psicológicos que afectan cómo los adolescentes se relacionan con el mundo y cómo los padres los ven.

Atraviesan cambios hormonales que les producen crecimiento repentino, acné, quiebre de voz, entre otros. Surge el interés en relaciones románticas y empiezan a probar los límites reaccionando intensamente ante ellos.

La forma en que los demás ven estos cambios es de gran preocupación para los adolescentes. En esta edad pueden empezar a sentir presión de sus compañeros y amigos incitándoles a consumir alcohol, drogas, tabaco o para iniciar actividad sexual.

A esta edad, los adolescentes toman más decisiones por su cuenta en relación con sus amigos, los deportes, los estudios y la escuela. Se vuelven más independientes, con personalidad e intereses propios.

- Sean honestos y directos con su hijo o hija cuando hablen de temas delicados como las drogas, el alcohol, el tabaco y las relaciones sexuales.
- Conozcan a los amigos de sus hijos e hijas.
- Muestren interés en sus actividades escolares.
- Ayúdenle a elegir opciones saludables y anímenlo a que tome sus propias decisiones.
- Respeten sus opiniones y tengan en cuenta sus ideas y sentimientos. Es importante que sepa que lo escuchan.
- Cuando surjan conflictos, hablen claro sobre metas y expectativas (como obtener buenas calificaciones, mantener las cosas limpias y mostrar respeto), pero permitan que su hijo o hija les diga cómo se propone alcanzar las metas (por ejemplo, cómo, cuándo y dónde va a estudiar o limpiar).



Los límites son necesarios

Es importante que las madres y padres estemos atentos a los cambios de los adolescentes, no desde un lugar de control sino de acompañamiento.

- Conversen y acuerden pautas y límites con respecto a temas como: el horario de estudio y de salidas, las fiestas, las compañías, el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, el cuidado sexual, entre otros.
- Brinden apoyo y acompañamiento. Recuerden que están en una etapa de cambios que les resultan a veces difíciles de sobrellevar y es normal que se cierren al diálogo con adultos.
- Pongan los límites a modo de marco de confianza y soporte, no como castigo.
- Permitan que tomen decisiones en aspectos que les hacen sentir independientes, como su corte de pelo, la vestimenta y las preferencias musicales.
- Sean firmes con las pautas y límites que les dan seguridad y contención.
- Eviten perder la paciencia. Ante una situación desafiante, respiren hondo y tómense unos minutos antes de reaccionar.

Su seguridad es importante

- Hablen con su hijo o hija sobre el peligro de las drogas, el alcohol, el cigarrillo y el contacto sexual sin protección.
- Pregúntele qué sabe y qué piensa sobre estos temas, y compartan con él o ella sus ideas y sentimientos. Escuchen lo que tiene que decir y respondan a sus preguntas de manera honesta y directa.
- Hablen sobre la importancia de tener amigos a quienes les interesen las actividades positivas. Anímenle a evitar a los pares que lo presionen a tomar decisiones peligrosas.
- Entérense dónde está su hijo o hija y si habrá adultos presentes en ese lugar. Establezcan un acuerdo sobre cuándo debe llamar, dónde puede encontrarse y a qué hora esperan que regrese a casa.
- Establezcan reglas claras para cuando su hijo o hija esté solo en casa. Háblenle de temas como traer a sus amigos a la casa, cómo manejar situaciones peligrosas (emergencias, incendios, drogas, relaciones sexuales, etc.), la responsabilidad de sus tareas escolares y de las tareas domésticas que puede realizar.





De 15 a 17 años

Muestran más independencia de los padres y tienen una mayor capacidad para mostrar afecto y compartir. Buscan definir quiénes son y experimentan con diferentes roles y valores. Se interesan más por las relaciones románticas y la sexualidad. Siguen enfocándose en sí mismos y se alejan del grupo familiar pues buscan pertenecer a su entorno social.

- Hablen con su hijo o hija acerca de sus preocupaciones y presten atención a cualquier cambio en su comportamiento.
- Observen si parece triste o deprimido y háganle saber que les interesa saber cómo se siente. Busquen ayuda profesional si es necesario.
- Demuestren interés en las actividades y pasatiempos escolares y extracurriculares de su hijo o hija. Anímenle a participar en actividades relacionadas con deportes, música, teatro y arte.
- Motívenlo a que haga actividades como voluntario y a que se involucre en actividades cívicas de la comunidad.
- Elogien y celebren sus logros y esfuerzos.
- Demuéstrele afecto. Pasen tiempo juntos haciendo cosas que disfruten.
- Respeten la opinión de su hijo o hija. Escúchenlo sin restar importancia a sus inquietudes.
- Alíen y acompañen la búsqueda de soluciones a problemas o conflictos.
- Ayúdenle a saber cómo tomar buenas decisiones. Creen oportunidades para que use su propio criterio y muéstrele que puede contar con su consejo y apoyo.



Los límites son necesarios

- Si su hijo o hija usa Internet para entretenerse con juegos, salas de chat y mensajes instantáneos, anímenlo a tomar buenas decisiones acerca de lo que publica, la información que comparte con sus contactos y la cantidad de tiempo que pasa en estas actividades. Aconséjenle que no confíe en desconocidos en redes sociales o videojuegos, pues pueden hacerse pasar por personas de su edad.
- Hablen sobre cómo enfrentar situaciones difíciles o incómodas. Conversen de lo que puede hacer si está en un grupo y alguien consume drogas, si lo presionan para tener relaciones sexuales o si alguien que ha estado bebiendo alcohol le ofrece llevarle en su auto.
- Respeten la necesidad de privacidad de su hijo o hija.
- Cuiden las rutinas y procuren que duerma lo necesario, que haga suficiente ejercicio y que se alimente de forma saludable y equilibrada.
- Acuerden formas y horarios para reportarse y llegar a casa.
- Establezcan tareas y responsabilidades obligatorias en casa (limpiar su cuarto, sacar la basura, etc.)



Su seguridad es importante

- Hablen con él o ella sobre los riesgos de manejar un vehículo y las medidas de precaución que debe tomar.
- Recuérdenle a su hijo que use casco de seguridad cuando ande en bicicleta, motocicleta o en un vehículo todo terreno.
- Hablen sobre el peligro de las drogas, el alcohol, el cigarrillo y el contacto sexual sin protección. Pregúntenle qué sabe y qué piensa de estos temas y compartan con él sus sentimientos. Escuchen lo que tiene que decir y respondan a sus preguntas de manera honesta y directa.
- Explíquense la importancia de escoger amigos que actúen de forma peligrosa o perjudicial.
- Manténgase al tanto de dónde está su hijo o hija.

Elementos fundamentales para la crianza positiva de adolescentes





Una crianza positiva y cariñosa necesita de adultos comprometidos con la infancia. Su esfuerzo diario por criar niñas, niños y adolescentes felices y seguros de sí mismos beneficiará además a sus familias, a su comunidad y a una mejor convivencia para todos.

Empieza por poner como primera prioridad una crianza con respeto y amor.

Está en tus manos, en nuestras manos, generar los cambios que mejorarán la vida de todos.

Más información:

www.unicef.org/ecuador

Otros recursos disponibles: 



Contactos:

©Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia - UNICEF
Oficina UNICEF Ecuador

Edificio Titanium Plaza, Av. República E7-61, entre Alpallana y Martín Carrión.

Teléfono: 593 (02) 393-4280

www.unicef.org/ecuador

Quito, Ecuador

♥ Crianza + amorosa y positiva

Madres, padres y cuidadores amorosos,
crían niños y niñas sanos y seguros de sí mismos.