



CHIHUAHUA
GOBIERNO DEL ESTADO
Juntos Sí podemos



DIF
Estatad Chihuahua

CRIANZA AFECTIVA

GUÍA PRÁCTICA 2022

**DIRECCIÓN DEL CENTRO ESTATAL
DE FORTALECIMIENTO FAMILIAR**

Directorio

Mtra. María Eugenia Galván Antillón
Presidenta del DIF Estatal Chihuahua

Mtro. Gabriel Eguiarte Fruns
Director General de DIF Estatal Chihuahua

Lic. María Amada Schmal y Peña
**Directora del Centro Estatal de Fortalecimiento Familiar
de DIF Estatal Chihuahua**

Créditos

Mtra. Pamela Franco Díaz.
Coordinadora de investigación y capacitación

Mtra. Alma Escobedo Casas.
Jefa del departamento de capacitación

Lic. Enrique Alfonso Romero Martínez.
Jefe del departamento de diseño instruccional

Mtra. Marta Rodríguez Plaza.
Mtra. Lizbeth Ruíz Figueroa.
Mtro. Roberto Gutiérrez Gutiérrez.
Licda. Adriana Jacqueline Nava Alcalá.
Licda. Lluvia Escobedo.
Lic. Alejandro Rodríguez.
Licda. Luisa Fernanda Serna Crosby.
Licda. Daniela Reneé Villanueva Zarazúa

Centro Estatal de Fortalecimiento Familiar (2022)

Guía práctica de Crianza afectiva.
DIF Estatal.
Chihuahua, México.

Presentación

El Centro Estatal de Fortalecimiento Familiar del DIF Estatal comprometido con el bienestar de las familias chihuahuenses y con interés en la promoción de la crianza afectiva, como un mecanismo para favorecer el máximo desarrollo de niñas, niños y adolescentes (NNA), ha desarrollado este material dirigido a las personas cuidadoras. Entendiendo como tales a quienes acompañan las vidas y facilitan los procesos de desarrollo de las niñas, niños y adolescentes. Las herramientas aquí descritas buscan fomentar relaciones que emergen del afecto, respeto e igualdad. Asimismo, incluye información y actividades que les permitirán adquirir elementos para convertirse en personas y comunidades que favorecen el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes.

Si bien la crianza en las últimas décadas se ha considerado una responsabilidad exclusiva de las personas adultas, pertenecientes al núcleo familiar consanguíneo. Históricamente el cuidado de niñas, niños y adolescentes ha sido grupal y requiere de numerosas redes de apoyo. Esta nueva propuesta de crianza busca posicionar la necesidad de una corresponsabilidad comunitaria a favor del bienestar de las niñas, niños y adolescentes, adoptando una mirada desde la que todas y todos podamos contribuir y estimular factores de protección.

La crianza ha sido un tema relevante de investigación y existe evidencia que confirma que cuando se establece desde la empatía, la responsabilidad, el afecto y la búsqueda de estímulos gratificantes, tiene un gran impacto en la vida de las personas. Por tal motivo es que sensibilizar a la comunidad en general y fortalecer a las personas cuidadoras en este tema, resulta ser una vía para incrementar factores protectores personales y sociales, que de forma definitiva tiene consecuencias positivas en la reducción del maltrato infantil y la violencia familiar (Bernard Van Leer Foundation, 2014).

Las herramientas de crianza basadas en el interés superior de la niñez buscan generar una conexión afectiva y comunicativa en la que cada niña, niño y adolescente reciba un trato digno. Se requiere una reflexión en la que se consideren los procesos de crianza propios, tomando en cuenta la forma aprendida para acompañar a niñas, niños y adolescentes, y lograr así evolucionar hacia prácticas libres de todo tipo de violencia.

Índice

Introducción

¿Qué significa tener perspectiva de infancia?	4
1.1 Consecuencias de la violencia.	
1.2 Perspectiva de la infancia.	
1.3 Mitos de la crianza.	
1.4 Herramientas para el abordaje de la perspectiva de la infancia.	
¿Para qué una crianza positiva?	11
2.1 La crianza.	
2.2 Estilos de crianza.	
2.3 La crianza afectiva.	
2.4 Funciones de la persona cuidadora.	
2.5 Herramientas para el abordaje de la crianza positiva.	
¿Qué función tiene el apego en el desarrollo de NNA?	16
3.1 Desarrollo infantil.	
3.2 Regulación emocional.	
3.3 Las adolescencias.	
3.4 El apego seguro.	
3.5 Acuerdos, límites y responsabilidades.	
3.6 Herramientas para el establecimiento de acuerdos y límites.	
¿Por qué es necesario el autocuidado en el cuidador?	33
4.1 La salud biopsicosocial: desmitificando el autocuidado.	
4.2 Conciliar la crianza con el autocuidado.	
4.3 Recomendaciones para el autocuidado.	
4.4 Herramientas para el autocuidado.	

Introducción

Las prácticas de crianza se establecen a través del tipo de vínculos que existen entre personas adultas: madres, padres, cuidadoras, y las niñas, niños y adolescentes. Éstas se refuerzan por el contexto cercano, comunidades, actores socializantes, medios de comunicación y prácticas culturales. Estos vínculos están relacionados directamente con la forma en que vemos el mundo, las creencias, los valores y costumbres que han sido transmitidos, es decir, son parte de la identidad propia. No obstante, es importante señalar que no siempre contribuyen al bienestar de niñas, niños y adolescentes, razón por la cual, resulta necesario transformarlos hacia esquemas que garanticen respeto y la protección de sus derechos.

La modificación de esquemas de crianza aprendidos es un proceso continuo de reaprendizaje, que implica una reflexión profunda del quehacer propio como acompañantes en los procesos de desarrollo de la niñez, para gradualmente transformar estas prácticas hacia formas que construyan un ambiente libre de violencia.

En ese sentido, la crianza se transforma en una construcción conjunta, en la que la idea errónea de la superioridad intelectual y moral de las personas adultas, denominada *adultocentrismo*, queda superada para dar paso a la igualdad. En donde la opinión, deseos, pensamientos y necesidades de cualquier niña, niño o adolescente son tomados en cuenta e incluidas durante los procesos de formación y toma de decisiones en los diferentes ámbitos de desarrollo.

Para lograr dicho fin, se proponen en el presente manual, herramientas lúdicas, técnicas y contenidos que pueden auxiliar a la sensibilización de madres, padres y cualquier persona dedicada al cuidado, brindándoles recursos para reflexionar e implementar prácticas de crianza respetuosas, empáticas y afectivas. Por esta razón el presente documento está estructurado en cuatro módulos que guiarán el proceso gradualmente. Al final de cada uno se proponen estrategias que pueden ser aplicadas para apoyar el contenido de cada sección.

El primero de ellos denominado: *¿Qué significa tener perspectiva de la niñez?*, introduce al reconocimiento de los derechos de niñas, niños y adolescentes y a las falsas creencias en torno a la crianza. Además, invita a realizar una reflexión sobre el adultocentrismo y sus consecuencias en la interacción con niñas, niños y adolescentes.

El segundo módulo titulado: *¿Para qué una crianza afectiva?*, da una visión integral del proceso de la crianza, alejándose de reduccionismos e ideas preconcebidas, en la que se reflexiona sobre la importancia de brindar un proceso de acompañamiento que genere un ambiente propicio para el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes.

En un tercer apartado, de nombre *¿Qué función tiene el apego en el desarrollo de niñas, niños y adolescentes?*, se reflexiona sobre la trascendencia de la construcción del vínculo afectivo y su relación con las etapas del desarrollo, dando directrices para una interacción positiva.

Finalmente, en un cuarto y último apartado, titulado *¿Por qué es necesario el autocuidado en la persona cuidadora?*, se muestra la importancia del autocuidado de la madre, el padre y personas cuidadoras, así como la relación que tiene con el bienestar de quienes están en su entorno.

Objetivo general:

Promover estilos de crianzas a través de estrategias respetuosas, empáticas y afectivas que favorecen el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes (NNA), lo que propicia entornos libres de violencia.

Objetivos específicos:

- 1.- Sensibilizar en los elementos que componen la perspectiva de infancia.
- 2.- Promover un estilo de crianza libre de violencia en niñas, niños y adolescentes.
- 3.- Desarrollar herramientas de crianza positiva en padres, madres, docentes y personas cuidadoras.
- 4.- Fortalecer habilidades de crianza de las personas cuidadoras.

Perspectiva de la niñez

Módulo 1:

¿Qué significa tener perspectiva de la niñez?

Objetivo del módulo

Reconocer la importancia del conocimiento y promoción de los derechos de las niñas, niños y adolescentes, así como identificar otros elementos relevantes que favorezcan su ejercicio.

1.1 Consecuencias de la violencia

Según Unicef (2018), 187,000 niñas y niños menores de 5 años mueren cada año en América Latina y el Caribe. Además, el trauma temprano se asocia a una esperanza de vida más corta. Las personas con seis o más condiciones adversas en la infancia morían, en promedio, cerca de veinte años antes que aquellos sin ninguna de estas experiencias. Aunque no es posible determinar el lapso entre los sucesos adversos en la infancia y la aparición del daño en la adultez, ni cuáles serán estos daños, lo que el *Adverse Childhood Experiences* (ACE) revela puede modificar las estrategias de prevención a futuro. Intervenir en las etapas tempranas de desarrollo puede producir mayores efectos, que intentar modificar los comportamientos relacionados con la salud o mejorar el acceso al cuidado en la adultez (Mouesca, 2015; OMS, 2020).

Todas las formas de violencia en contra de niñas, niños y adolescentes tienen graves consecuencias. Diversas investigaciones evidencian que estas prácticas disciplinarias de violencia, que han sido normalizadas impactan no sólo en el momento en que se presenta una lesión o la exposición al acto violento, sino que las secuelas pueden afectar diversas áreas de la vida a largo plazo. Las repercusiones del maltrato físico y psicológico, así como las negligencias u omisiones de cuidado y afecto pueden observarse en aspectos cognitivos, físicos y socioemocionales, así como en la falta de autoestima o alteraciones en la conducta y el aprendizaje (Viviano 2018; Rodríguez, 2020). Recientemente ha sido demostrado cómo el maltrato afecta incluso al desarrollo cerebral, produciendo alteraciones estructurales y funcionales del cerebro e incluso en algunos casos, un cerebro de menor tamaño. (Mouesca, 2015; Cristancho, Harker y Molano, 2016 y OMS, 2020).

La investigación realizada por *Adverse Childhood Experiences* (ACE) muestra que, a mayor número de episodios adversos en la infancia (disfunción familiar, maltrato físico, falta de cuidado, etc.), mayor es el riesgo de padecer ataques de pánico, depresión, ansiedad, alucinaciones, intentos de suicidio, uso de alcohol, drogas y tabaquismo, inicio temprano de relaciones sexuales, embarazo adolescente, embarazo no deseado, promiscuidad, obesidad, dificultad para recordar períodos de la infancia, dificultad para controlar el enojo y mayor riesgo de ejercer violencia conyugal. Además del impacto emocional, este estudio también encontró que este tipo de experiencias tiene un gran impacto en la salud física, ya que aumentaban las enfermedades autoinmunes, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, el cáncer de pulmón, la enfermedad hepática, las infecciones de transmisión sexual, la muerte fetal y la cardiopatía isquémica; por ejemplo, un individuo con siete experiencias adversas tiene diez veces más riesgo de tener una enfermedad cardíaca.

La continuación de este estudio muestra que el trauma temprano se asocia a una esperanza de vida más corta. Las personas con seis o más experiencias adversas en la infancia morían, en promedio, cerca de veinte años antes que aquellos sin ninguna de estas experiencias.

Aunque no es posible determinar el lapso entre las experiencias adversas en la infancia y la aparición del daño en la adultez, ni cuáles serán estos daños, lo que el ACE revela modifica las estrategias de prevención a futuro, ya que intervenir en las etapas tempranas puede producir mayores efectos que intentar modificar los comportamientos relacionados con la salud o mejorar el acceso a su cuidado en la adultez (Mouesca, 2015: OMS 2020). El impacto de las violencias en las niñas, niños y adolescentes alcanza a todas las áreas del desarrollo humano e implica numerosos abusos y amenazas a sus derechos humanos. Se requiere una mirada desde la que se les reconozca como sujetos de estos derechos.

1.2 2 Perspectiva de la niñez

En las últimas décadas se ha presentado un interés creciente en distintas esferas por incluir y visibilizar temas relacionados con los derechos de las niñas, niños y adolescentes. Si bien se ha ido reconociendo su situación de especial vulnerabilidad, también es cierto que se les ha contemplado como objetos de protección y se ha invisibilizado su papel como sujetos sociales debido a una discriminación cultural.

A raíz del reconocimiento de los derechos de niñas, niños y adolescentes en distintos instrumentos internacionales como la *Declaración de los Derechos del Niño* (1959) y la *Convención sobre los Derechos del Niño* (1989), este último firmado y ratificado por México, el país se vio obligado a adoptar medidas en los ámbitos legislativo, de políticas públicas y jurisdiccional con el propósito de procurar un mayor respeto de los derechos de niñas y niños.

“ La Convención sobre los Derechos del Niño obliga a los Estados parte, a prohibir y eliminar todo tipo de violencia ejercida contra los menores de edad, incluido el castigo corporal y tomando en consideración todos los espacios en los que viven, incluso en el hogar. Ante esto es necesario considerar a niños, niñas y adolescentes como seres humanos titulares de sus propios derechos y no como propiedad de padres y madres. ”

Sin embargo, el camino para el reconocimiento de estos derechos se ha encontrado con diversas dificultades, asociadas en muchos casos a visiones adultocéntricas que reproducen una multiplicidad de estereotipos o limitan la participación de las niñas, niños y adolescentes a través del sometimiento y el autoritarismo.

El adultocentrismo hace referencia a una relación asimétrica de poder entre las personas adultas y las niñas, niños y adolescentes. Es un término que refleja una sociedad centrada en las personas mayores, que margina a quienes no lo son y les niega la participación social que les corresponde como parte de la ciudadanía. Se caracteriza por la falta de respeto de niñas, niños y adolescentes en cuanto a reconocerles como personas, portadores de necesidades, de derechos y de sentimientos; también por la imposición de la visión adulta, la desacreditación de lo que hacen por ser jóvenes, el cuestionamiento de sus capacidades e incluso se les valora por lo que llegarán a ser y no por lo que son en el presente.

Al contrario de las creencias comunes, las niñas, niños y adolescentes poseen una capacidad de interpretar su entorno y posicionarse de manera crítica respecto a los modos de vida y trabajo presentes en la sociedad actual.

1.3 Mitos de la niñez

Algunas de las dificultades que impiden transitar hacia una perspectiva de la niñez están relacionadas con creencias sociales y estereotipos asociados a NNA. Estos mitos se propagan en la comunidad por la falta de conocimiento y validez acerca de la niñez, algunos se transmiten de generación en generación. A continuación, se enuncian algunos:

Mito 1:

“Ese niño/niña es terrible, no obedece a las personas adultas. Está pequeño y no sabe.”

La niñez ha sido comprendida como un proceso en el que niñas, niños y adolescentes son conflictivos o son victimizados, e incluso se han considerado como seres “peligrosos”. Es evidente que un enfoque como éste induce a la desconfianza y el reforzamiento de medidas de exclusión, limitando su participación, acción que violenta sus derechos. Por otro lado, el adultocentrismo nos hace pensar que las niñas, niños y adolescentes tienen la obligación de “obedecer”, pero ¿qué significa esta palabra? Según la Real Academia de la Lengua Española (RAE, 2021) significa *cumplir la voluntad de quien manda*.

¿Qué pasaría si enseñamos a obedecer a NNA? ¿Será que cualquier persona adulta puede mandarles y obligarles a hacer lo que se les pide? ¿Qué pasa si esta persona no tiene las mejores intenciones? ¿Tú quieres que ese NNA obedezca a quien le mande?



Mito 2:

“Son pequeños e incapaces de comprender temas de personas adultas.”

Aquí subyace la idea de la infancia como incapaz o necesitada de ayuda para actuar como agentes sociales. Además, existe una concepción de niñas y niños como manipulables, influenciables, psicológicamente débiles, como personas incompletas.

¿La niña, niño o adolescente que se encuentra a tu lado está incompleta?



Mito 3:

“Van creciendo y se vuelven rebeldes sin causa.”

Comúnmente escuchamos expresiones como *se va a poner peor cuando sea adolescente o te está desafiando*. Si bien es cierto que en la adolescencia se experimentan diversos cambios, eso no quiere decir que las personas se convertirán en rebeldes. Si desde la primera infancia les acompañamos y escuchamos, al momento que lleguen a la adolescencia podrán expresar lo que sienten y piensan en un ambiente de aprecio y confianza.

Mito 4:

“Las niñas, niños y adolescente son el futuro del mundo.”

Más común es concebir a las niñas, niños y adolescentes como potencia, como lo venidero o las personas en las que se convertirán en el futuro. Pero se les niega su presente y se vincula su valor social por lo que podrían llegar a ser y no por lo que ya son.

1.4 4 Estrategias para el abordaje de la perspectiva de la niñez

En este apartado compartimos algunas técnicas grupales y estrategias para sensibilizar en los temas presentados:

a) El niño y niña ideal

Objetivo: Cuestionar las características asociadas tradicionalmente al comportamiento *perfecto* de las niñas y niños desde una perspectiva adultocéntrica.

Duración: 20 minutos.

Desarrollo: Se divide al grupo en equipos de 4 personas y se les pide que hagan 3 listas respondiendo a cada una de estas preguntas:

1. ¿Cómo eran las niñas y niños de antes?
2. ¿Cómo son las niñas y niños de ahora?
3. ¿Cómo es una niña o niño ideal?

Reflexión: Se hace una plenaria grupal compartiendo algunas de las respuestas más comunes, cuestionando la existencia de la niña o el niño ideal y conectando con algunas de las características reales de la niñez y de la importancia de valorarlas como aspectos únicos y diferentes que forman parte de su identidad.

b) Miedo el mundo de al lado

Objetivo: Introducir el concepto del adultocentrismo y reflexionar sobre sus implicaciones para niñas, niños y adolescentes y para las personas cuidadoras.

Duración: 20 minutos.

Desarrollo: Leer la lectura *Miedo, el mundo de al lado* de Ricardo Chávez:

Para reconocer a un adulto sólo hay que mirarle las piernas. Son largas. Tan largas como si estuvieran parados en dos cuellos de jirafa. Por eso los adultos están lejos del suelo. No saben de hormigas ni de chicles pegados en la banqueta ni de las monedas que alguien perdió en la alcantarilla. Los adultos se acostumbraron a mirar desde la azotea de su cabeza y pocas veces escuchan a los niños.

- Aquí abajo, aquí abajo - gritan los niños.

Las orejas de los adultos casi rozan las nubes. No oyen. Bueno, a veces sí.

- ¡A callar! - vociferan, quizás porque allá arriba la voz de los niños suena como un zancudo moledor.

Los adultos hicieron el mundo tamaño grande, tamaño adulto pues. Los sillones, las tazas de baño, las camas, los automóviles. Tamaño enorme para no inclinarse. Cuando un adulto se inclina, le truenan las rodillas, se le tuerce la espalda y su cuello se engarrota. Parece una silla vieja. Crack, trunc, ¡ay! Así suenan los adultos cuando quieren acercarse al suelo. Por eso hicieron el mundo a su medida. Por eso casi nunca visitan el mundo de los niños. El mundo de los niños está abajo.

Los adultos siempre están ocupados. O al menos eso dicen. "Ahora no, estoy ocupado", y se sientan ante el escritorio con un cuaderno, una calculadora y muchos números en la cabeza. Quién sabe por qué les gustan más los papeles que las pelotas. Los papeles son periódicos, libros, notas, agendas y un montón de misterio que guardan en el portafolios. Los adultos cogen el portafolios, salen temprano con mucha prisa. "Hasta luego, hasta luego", y regresan a casa al atardecer, ya sin prisa, arrastran los pies, se dejan caer en el sillón, ¡uf! Tienen una cara

de sombrero pisoteado: de maleta que dio la vuelta al mundo un tanto en tren, un tanto en barco. Es el secreto de la calle. Es como si los desinflaran allá afuera. Llegan a casa ya sin color en la piel, y sin brillo en los ojos. Se tiran en el sofá. “Ahora no, estoy cansado”, así dicen. Luego encienden el televisor.

Los adultos pueden decir: “No me molestes”, pueden entrar al cuarto de los niños sin pedir permiso, pueden decir groserías, escupir en la calle y fumar un cigarro. Pueden. Su palabra favorita es no. “No subas los pies, no mastiques con la boca abierta, no abras las piernas al sentarse, no te toques ahí, no te orines en la cama”. No, no y no.

Hay muchas clases de adultos: las mamás, los papás, la abuela, el tío Ernesto, el policía de la esquina, los bomberos, el maestro de segundo y también el de quinto, la señora que se asoma por la ventana y el doctor. Hay muchos más, pero es muy fácil reconocerlos. A los adultos no les gustan los helados. No ven caricaturas. No juegan. No ríen. No creen en el monstruo del ropero.

Sólo hay dos secretos que es muy difícil arrebatárselos:

Hace muchos pero muchos años los adultos también fueron niños. Si no hablan de ello es porque lo olvidaron. Se han acostumbrado tanto a los zapatos, a los pantalones, al bigote, a decir: “Yo soy quien mando. Yo soy tu madre”. Sin embargo, existen huellas de su niñez en las cicatrices de las rodillas. Los adultos lloran a escondidas. Después de acostar a los niños, cuando el televisor se llena de rayas, justo cuando la luna alcanza la cima de la noche, los adultos entran a su cuarto, cierran la puerta con seguro, apagan la luz y se meten a la cama. Allí lloran. Es como si se quitaran la máscara de todo el día y debajo de la máscara estuvieran llorando. Sus ojos se ahogan con lágrimas, su nariz también moquea y a veces quisieran que alguien les pasara una mano por el cabello y les dijera: “Ya, ya, vas a ver que todo sale bien”. No lloran de miedo, lloran de preocupación.

Reflexión: A manera de charla grupal, se invita a las y los participantes a analizar y relacionar las palabras y acciones descritos en el cuento, con sucesos personales y sociales, que hacen referencia al concepto de adultocentrismo y a la relación asimétrica de poder entre los adultos y las niñas, niños y adolescentes.

c) El árbol de la crianza

Objetivo: Reflexionar sobre cómo fue la crianza experimentada en la propia infancia, la concepción actual de las funciones de la persona al cuidado y las expectativas puestas en NNA.

Duración: 40 minutos

Desarrollo: Se pide a las personas participantes que en una hoja de máquina dibujen un árbol incluyendo raíces, tronco y follaje o fruto.

En el espacio de las **raíces** se plasma en forma de palabras, imágenes o símbolos lo que recuerdan sobre cómo era la crianza en su infancia. En el **tronco** se reflejan los significados que asocian a ser madre, padre o la persona que haya estado al cuidado. En el **follaje y frutos** se describe cómo se piensa que deben de ser las niñas y los niños

Reflexión: Se hace una plenaria grupal compartiendo algunas de las respuestas, visibilizando cómo han sido los modelos de aprendizaje de la crianza y cómo se determinan las expectativas sobre el comportamiento de niñas, niños y adolescentes. Se reflexiona si estas expectativas están basadas en patrones impuestos social o culturalmente y se promueve el acompañamiento para fortalecer el presente.

d) ¿Cómo te ve tu hija o hijo?

Objetivo: Generar empatía hacia niñas, niños y adolescentes a través de la percepción que tienen acerca de sus madres, padres y/o personas cuidadoras.

Duración: 30 minutos

***Nota.** Se sugiere que sea implementada por una persona que tenga la experiencia en este tipo de técnicas.

Desarrollo: Se introduce el tema de los roles familiares y de existencia de algunas expectativas sobre lo que significa ser cuidadora o cuidador de acuerdo a la propia experiencia vivida en la infancia.

Relajación inicial: Se indica a las y los participantes tomar una postura cómoda, con manos y piernas libres, sin cruzar y con los ojos cerrados. Se centra la atención en la respiración diafragmática, pidiendo poner una mano en su pecho y otra en el vientre para respirar profundo, de tal manera que se pueda sentir el oxígeno llegar hasta la parte interna de los pulmones provocando el movimiento del vientre. Se puede proseguir con una relajación completa para ubicar cada una de las partes del cuerpo, empezando por el vientre y bajando de un nivel a otro, usando la analogía de un elevador, donde cada piso que baja o sube es una parte del cuerpo. Es importante recordaren cada momento que al inhalar metemos oxígeno al cuerpo y al exhalar se elimina cualquier sensación negativa que haya en nuestro cuerpo.

Visualización: Se invita a imaginar a la niña, niño o adolescente y tenerle en el pensamiento. Se pide visualizar cómo es su cara al acercarse de forma paulatina, si lo hace de forma natural o si se le dificulta. Se trata de percibir su emoción o sensación al acercarse. Para después tratar de establecer un diálogo, una comunicación cercana con el y saber ¿qué piensa?, ¿cómo se siente?, especialmente respecto a ti (padre, madre y/o persona a su cuidado). Tras un espacio para el diálogo, se procede a finalizar la visualización haciendo consciente sensaciones presentes, moviendo algunas partes del cuerpo como dedos, manos, bostezando, estirándose y regresando a este lugar y momento.

Nota. Para evitar que se dé apertura a situaciones inconclusas de la niñez, se recomienda guiar la visualización poniendo de por medio de forma imaginaria un objeto (puede ser una ventana), una situación (una película), o un espacio en el que se sientan seguras o seguros. Esto permite que la experiencia sea indirecta y que no se desborden las emociones.

Presentación: Se invita a que de forma voluntaria se comparta la experiencia.

Reflexión: Explorar las vivencias y la experiencia que vivieron con sus madres y padres y en la forma en que perciben y se relacionan con la niñez.

Crianza afectiva

Módulo 2:

¿Para qué una crianza afectiva?

Objetivo del módulo

Promover un estilo de crianza libre de violencia y basada en los derechos de niñas, niños y adolescentes a través de información y estrategias prácticas y asertivas.

2.1 La crianza

Cuando nos referimos a la crianza, hablamos del conjunto de creencias, valores, actitudes, hábitos y comportamiento de madres, padres, cuidadoras y cuidadores y sociedad en general, en torno a la forma en que acompañamos a NNA en su desarrollo. La crianza debe ser comprendida siempre desde el contexto sociocultural, responde a condiciones históricas y a la experiencia personal de quienes cuidan. No son las mismas costumbres de crianza hacia una niña en una comunidad rarámuri, en una familia pobre, en una familia monoparental o en una familia de clase alta.

Comencemos cuestionando la existencia de una receta ideal para la crianza. Es común que cuando se aborda la crianza, ésta se conciba desde de la idea de la familia tradicional (mamá, papá, hijas e hijos) ocultando y discriminando la pluralidad de familias que existen y la corresponsabilidad social de otros actores. Es importante también tener en cuenta algunos aspectos que inciden directamente en la crianza.

Históricamente, las formas de crianza se han ido modificando, dependiendo de cómo las personas adultas han considerado que debería comportarse una niña o niño en determinadas situaciones. La concepción actual desde la que se entiende la crianza como un acompañamiento al desarrollo es muy reciente. Prácticamente, hasta el Renacimiento, la concepción de la infancia es la de una persona en miniatura que se encuentra imperfecta, en un estado inferior al de la adultez. El adultocentrismo ha tenido mucho peso en estas creencias, normalizando las relaciones de dominación y subordinación hacia NNA, llegando a instaurar prácticas violentas como formas habituales de crianza durante siglos. El sistema patriarcal también ha sido determinante en la producción, enseñanza y reproducción de los roles y estereotipos de género instaurados en las dinámicas familiares y repercutiendo en la limitación de exploración de intereses, sentimientos, conductas y actividades de las niñas y los niños.

Además, la crianza también es transgeneracional, es decir, toda persona adulta trae consigo una historia familiar, una serie de recuerdos, vivencias y experiencias, que se transmiten de forma directa o indirecta a su relación con niñas y niños, a través de gestos, conductas, actitudes, palabras, normas, tradiciones o costumbres. No es posible pensar la crianza sin tener en cuenta la propia historia. Te invitamos a revisar cómo ha sido tu propia historia a lo largo de los siguientes apartados.

2.2 2 Estilos de crianza

En los últimos años, se han clasificado las prácticas de crianza en *estilos*. Los estilos de crianza son el conjunto de creencias, ideas, valores, actitudes y hábitos según los cuales las personas cuidadoras acompañan el desarrollo de NNA. Normalmente, estos estilos son resultado de los aprendizajes sociales y familiares que se transmiten de generación en generación. Se aprenden fundamentalmente en el núcleo de las familias de origen a través de mecanismos como la imitación, la identificación y el aprendizaje social. Las NNA, van absorbiendo estos criterios, valores y conductas presentes en el hogar.

La mayoría de los autores coinciden en identificar cuatro estilos de crianza tradicionales y posibles conductas derivadas de cada uno.

Estilo de crianza permisivo: Se caracteriza por evitar los conflictos a toda costa y retroceder cuando aparece el enojo en NNA. Se complace cualquier solicitud sin importar si ésta le beneficia a su desarrollo. No buscan acuerdos.

Cuando predomina un estilo permisivo, es probable que NNA sean exigentes con las demás personas y no cuestionen su propia conducta, impongan sus necesidades propias, tengan tendencias competitivas y una baja tolerancia a la frustración.

Estilo de crianza autoritario: Se utilizan métodos de disciplina punitivos. Las personas adultas tienen un control fuerte en cuanto a exigencias, poca disposición al cambio o al diálogo e imponen las reglas de convivencia de forma rígida, si no se cumple, se utiliza el castigo como consecuencia. Se espera de NNA obediencia absoluta.

Si el estilo de crianza tiene una tendencia autoritaria, puede generar en las niñas y los niños sentimientos de impotencia y rabia, ya que no pueden defenderse u opinar sobre cuestiones que les afectan. Este estilo podría hacer que opten por la sumisión, o por el contrario, también pueden mostrar una conducta rebelde o huidiza.

Estilo de crianza sobreprotector: Las personas adultas tratan de evitar cualquier situación difícil para NNA, impiden que resuelvan sus propios problemas o que se atrean con nuevas actividades que consideran arriesgadas, dan consejos acerca de lo que “sí pueden” y deben hacer, no permiten la libre exploración y frecuentemente realizan llamadas de atención sobre los peligros que hay a su alrededor y buscan facilitarles la vida.

Ante un estilo sobreprotector, las niñas y niños pueden presentar dificultades para resolver problemas por sí mismos, es posible que evadan o no ocupen responsabilidades. Las situaciones nuevas o los retos posiblemente representen un foco de ansiedad. Probablemente puede existir dependencia que dificulte el desarrollo de su autonomía.

Estilo de crianza negligente: Las personas adultas se encuentran ausentes en la crianza. Muestran nula atención ante las necesidades de NNA, no acompañan, no brindan contención y no se encuentran presentes física y emocionalmente. Dedicar poco tiempo para la convivencia y descargan la responsabilidad de la educación en otros actores, la familia extendida o el personal docente. Cuando las personas cuidadoras caen en la omisión de cuidados de forma recur-

rente está presente un estilo negligente de crianza, que puede exponer a NNA a situaciones

peligrosas al no contar con supervisión o el apoyo necesario. Pueden presentar problemas de autorregulación emocional y de autocontrol, lo que posiblemente generará dificultades para adaptarse y relacionarse.

Es importante señalar que estos estilos de crianza no son determinantes, ya que las habilidades para el desarrollo de NNA dependen de múltiples factores. Esta descripción de los estilos puede servir para visibilizar las formas en que se acompaña el proceso de desarrollo de NNA y la posible influencia en ellas y ellos.

En el proceso de acompañamiento de NNA es común que se presenten matices de permisividad, autoritarismo, sobreprotección y negligencia. Esto depende de diferentes factores, lo relevante, es la posibilidad de detectarlos y tomar conciencia de las decisiones y acciones, para de esta forma modificar lo necesario en pro del desarrollo armónico de la niñez.

Así mismo, esta propuesta de crianza parte de que las personas somos seres en constante construcción y no requerimos empezar de cero; nos invita a aprender a desaprender, tomando en cuenta que no existen personas cuidadoras perfectas, sino que es un aprendizaje en el que cada día existen nuevos desafíos y oportunidades para practicar maneras distintas de acompañar a la niñez.

Por lo anterior, es de gran utilidad hacer una introspección sobre el papel que desempeñamos en la crianza de NNA, sin dejar de considerar la crianza que de forma personal recibimos. Ante esto puede servir preguntarnos: ¿qué considero que es la crianza?, ¿qué rescato de cómo fui criado y qué decido no repetir?, ¿qué acciones realizó que pueden estar violentando a la niñez?, ¿qué opciones tengo para mejorar la forma en que acompaño a NNA?

2.3 *La crianza afectiva*

La crianza afectiva está fundamentada en el interés superior de la niñez, protege y actúa de acuerdo a los derechos de NNA. Promueve vínculos afectivos sanos, empáticos y amorosos en un entorno de relaciones horizontales entre las personas adultas y NNA. Este tipo de crianza busca potenciar habilidades que conduzcan a la infancia a un desarrollo pleno.

El afecto en este sentido, no es únicamente una forma de expresar el amor y el cariño, requiere también un compromiso, una alianza con NNA. Algunas definiciones del afecto muestran que significa *tomar partido de una persona o cosa*. Es una invitación a tomar partido hacia las niñas niños y adolescentes, de sus derechos, de reconocerles el papel que tienen en la sociedad. Para ello, la crianza afectiva propone construir relaciones basadas en el respeto, la comunicación y el reconocimiento de los derechos de la niñez, entre ellos, la participación activa de NNA en la toma de decisiones y acuerdos de todas las situaciones en las que se involucren, fomentando de esta forma su autonomía y el ejercicio de la responsabilidad y evitando las imposiciones adultocéntricas.

El afecto es una cualidad relacional, está vinculada con la forma de interactuar con las demás personas, buscando el bienestar, cuidado colectivo y afirmando la integridad y dignidad de cada persona. La ternura es su máxima expresión, es un medio de transformación cultural, buscando interrumpir la transmisión intergeneracional de la violencia a través de la expresión del afecto. Esta expresión del afecto es esencial en un modelo de crianza bio-psico-social. La crianza con afecto debe incluir una perspectiva de la niñez al acompañamiento en el crecimiento. Atiende a la necesidad de visibilizar a NNA como personas completas, iguales que el resto,

posicionando sus derechos al mismo nivel, cuestionando la creencia de que niñas y niños deben obedecer. Es también una crianza desde la empatía, sintonizando con las necesidades genuinas de NNA para poder responder a ellas de forma oportuna y amorosa. Requiere también un respeto a su integridad física y emocional, por lo que evita cualquier tipo de corrección física o agresión psicológica, buscando el respeto a su físico, a sus creencias, a sus necesidades, a sus tiempos y etapas.

Sumado a lo anterior, Jane Nelsen y Lynn Lott, comparten cinco principios que pueden servir de guía en el acompañamiento de NNA:

1. Pertenencia y significado.

Propicia que las NNA tengan sentido de conexión con sus cuidadoras y cuidadores, con las personas que conviven y con su entorno, a través de vínculos sólidos.

2. Amable y firme al mismo tiempo.

Es educar desde el amor y el respeto mutuo, es flexible y alentadora.

3. Parte de las necesidades, deseos y derechos de la niña, niño y adolescente.

Considera a la niña, niño o adolescente en cuestión como una persona poseedora de derechos, y le acompaña para que los viva.

4. Promueve las habilidades para la vida.

Potencializa y reconoce las habilidades que fortalecen la vida de NNA en el presente y acompañan el futuro.

5. Alienta el uso constructivo del poder personal y la autonomía.

Fomenta el reconocimiento de sus capacidades, promueve la toma de decisiones y responsabilidades, reconoce y acompaña la vivencia de emociones como parte del desarrollo de NNA.

Es importante tener en cuenta que las capacidades y habilidades de crianza, dependen de los recursos con los que contamos, por lo que la propuesta que aquí se presenta pretende ampliar y/o modificar las herramientas que ya tenemos.

2.4 4 Funciones de la persona cuidadora

Las funciones familiares de crianza, protección y educación de NNA son básicas y van centradas principalmente en favorecer un entorno adecuado que permita a las niñas y niños el máximo bienestar en un ambiente que garantice sus derechos como niñas y niños. Se destacan cuatro funciones principales:

Función afectiva: Proporcionar un entorno que garantice el desarrollo psicológico y afectivo de las niñas, niños y adolescentes.

Función educativa: Tomar decisiones que garanticen el desarrollo educativo de niñas, niños y adolescentes y que tienen que ver no sólo con el ámbito educativo, sino con el modelo familiar que se establezca.

Función de estimulación: Aportar a las hijas e hijos estimulación que garantice su desarrollo físico, intelectual y social.

Función de protección: Velar por el buen desarrollo y crecimiento de las hijas e hijos, así como por su socialización. Es importante destacar que no solamente es prioridad tener un hogar

seguro, también es importante un ambiente seguro, donde se promueva la exploración, el juego, el descubrir y experimentar.

Estas funciones son consideradas básicas en la crianza para el desarrollo del bienestar, pero es importante que cuando se cumpla con estas funciones, se hagan con los procesos relacionales adecuados en los cuales se vean fortalecidos los vínculos entre NNA y personas cuidadoras.

2.5 Herramientas para el abordaje de la crianza afectiva

En este apartado te compartimos algunas técnicas y ejercicios que se pueden realizar con grupos para profundizar en los contenidos del módulo.

¿Cómo me educaron a mí? ¿Cómo educo a mi hija o hijo?

Reflexión: ¿qué estilo predomina en tu niñez? ¿Qué estilo predomina en el tuyo?
¿qué dejarías igual y qué te gustaría cambiar?



A) Estilos de crianza en las caricaturas.

Objetivo: Reflexionar sobre los estilos de crianza identificados en la cultura sociodigital.

Desarrollo: Se muestran diferentes imágenes de modelos familiares en caricaturas recientes y también antiguas y se pide al grupo que vayan identificando los estilos de crianza que recuerdan que predominaban en sus madres, padres o personas cuidadoras de cada uno de los ejemplos.

Reflexión: Se pregunta al grupo **¿Qué papás y mamás quieren más?**

Los estilos educativos familiares han estado en todo momento durante nuestra vida y los hemos transmitido de generación en generación, tenemos estilos distintos que nos forman en la individualidad y es de suma importancia reconocer que no existe un estilo absoluto. Se acompaña a niñas, niños y adolescentes con base en la información y experiencias adquiridas.



B) Reconociendo mis funciones como persona cuidadora.

Objetivo: Descubrir la complejidad y diversidad de actividades que realizan madres, padres y personas cuidadoras, fomentando el reconocimiento y empoderamiento de su labor.

Desarrollo: Se pide a cada persona que realice una lista de todo lo que como madres, padres o personas al cuidado realizan en su día a día. Después se revisan las diferentes funciones de la persona cuidadora (afectiva, educativa, estimulación y de protección) con numerosos ejemplos y sus beneficios para el desarrollo de NNA. Finalmente, se invita a las y los participantes a complementar sus listas si reconocen actividades que no habían contemplado inicialmente.

Reflexión: Se hace una plenaria grupal en la que algunas personas comparten cómo se sienten al observar esa lista de actividades. Se refuerza que aunque actualmente se atravesase por un proceso de deconstrucción y reconstrucción de algunas prácticas, es importante reconocer la labor que ya se está realizando en el acompañamiento a NNA.



Apego

Módulo 3:

¿Qué función tiene el apego en el desarrollo de NNA?

Objetivo del módulo

Comprender la función y adquirir herramientas para ayudar a desarrollar el apego seguro en niñas, niños y adolescentes.

3.1 Desarrollo infantil

¿Qué es?

El término *desarrollo* se entiende como un proceso de reconstrucción y reorganización permanente y es parte fundamental en las personas, considerando que en los primeros años se forma la arquitectura del cerebro, a partir de la interacción entre la herencia genética y las influencias del entorno en el que viven niñas y niños. Años atrás mientras se estudiaba este proceso, se definieron las características de las etapas de desarrollo y los desempeños de niñas y niños en cada una de ellas. Años siguientes aparecieron nuevos hechos y teorías que obligaron a repensar las etapas de desarrollo como un proceso no absoluto. Hoy en día, es importante resaltar que niñas y niños son seres únicos y con necesidades diferentes, que adquieren habilidades en momentos y de formas distintas, dependiendo de los estímulos y alcances individuales, así como del contexto familiar y social.

Por lo anterior, es oportuno invitar a tener una mirada crítica respecto a la rigidez de las etapas del desarrollo, dejando a consideración de madres, padres y personas cuidadoras el reconocimiento de los alcances cognitivos, afectivos, físicos y sociales de cada niña o niño.

¿Cuáles son las áreas de desarrollo?

Área motriz: Esta área está relacionada con la habilidad para moverse y desplazarse, permitiendo a niñas y niños tomar contacto con el mundo. También comprende la coordinación entre lo que se ve y lo que se toca, lo que lo hace capaz de tomar los objetos con los dedos, pintar, dibujar, hacer nudos, etc. Para desarrollar esta área es necesario dejarle tocar, manipular e incluso llevarse a la boca lo que ve, permitir que explore pero sin dejar de establecer límites frente a posibles riesgos.

Área cognitiva: En esta área la niña o niño podrá comprender, relacionarse y adaptarse a nuevas situaciones, haciendo uso del pensamiento y la interacción directa con los objetos y el mundo que les rodea. Para fortalecerla, necesitan de experiencias con las que ejerciten sus niveles de pensamiento, su capacidad de razonar, poner atención, seguir instrucciones y reaccionar de forma rápida ante diversas situaciones.

Área de lenguaje: Todas aquellas habilidades que les permitirán a las niñas y niños comunicarse con su entorno. Esta área abarca tres capacidades: comprensiva, expresiva y gestual.

Área socioafectiva: Esta área incluye las experiencias afectivas y la socialización, que ayudarán a las niñas y niños sentirse queridos y seguros, capaces de relacionarse con las demás personas de acuerdo a normas comunes. Para el adecuado desarrollo de esta área es primordial la participación de madres y padres como primeros generadores de vínculos afectivos. Es importante brindarles seguridad, cuidado, atención y amor.

Además es oportuno tener en cuenta que mamá, papá, cuidadores y cuidadoras, son modelo de las conductas sociales posteriores, que permitirán a las niñas y niños relacionarse con otras personas de forma armónica o por el contrario tener dificultades para hacerlo. Así mismo, los aprendizajes compartidos en familia y en los primeros círculos de convivencia, influyen para que en el aprendizaje tendiente a la autorregulación, la expresión de los sentimientos y el desarrollo de características independientes y autónomas.

El cerebro en el desarrollo de niñas, niños y adolescentes.

Durante los primeros años de vida, y en particular desde el embarazo hasta los 3 años, las niñas y los niños necesitan nutrición, protección y estimulación para que su cerebro se desarrolle correctamente. Los progresos recientes en el campo de la neurociencia aportan nuevos datos sobre el desarrollo cerebral durante esta etapa de vida. Gracias a ellos, sabemos que el cerebro de las y los bebés forma nuevas conexiones a una velocidad asombrosa, según el *Centro para el Niño en Desarrollo de la Universidad de Harvard*, más de 1 millón cada segundo, un ritmo que nunca más se repite.

Por lo anterior, es importante insistir que durante el proceso de desarrollo cerebral, las experiencias que viven y la atención que reciben, como una buena nutrición, protección y estimulación a través de la comunicación, el juego y la atención receptiva de las personas cuidadoras, influyen en las conexiones neuronales; esta combinación de lo innato y lo adquirido establece las bases para su presente y su futuro. Sin embargo, una gran cantidad de niñas y niños se ven privados de alguno de los tres elementos esenciales para el desarrollo cerebral: "comer, jugar y amar". En pocas palabras, no cuidamos del cerebro de las niñas y niños de la misma manera en que cuidamos de sus cuerpos (Unicef, 2019).

Uno de los aportes más valiosos que realiza la neurociencia cognitiva, es el estudio sobre la maduración cerebral y el desarrollo cognitivo de los niños y las niñas, siendo éste último de gran relevancia, debido a que les permite a NN integrar los conocimientos previos que tienen sobre todos los objetos, con el aprendizaje adquirido a través de la experiencia que tendrán con los mismos objetos, lo cual facilitará su proceso de adaptación al mundo (Guerrero, 2013; Sebastián; 2012).

Por otro lado, varios científicos que se encargan de estudiar el cerebro y el sistema nervioso, aseguran que está en constante cambio, y que la edad en la que te conviertes en adulto es diferente para todos y todas, esto depende, entre otros factores, de sus experiencias de vida, cuidado que reciben y entorno en el que se desarrollan. Además, sostienen que a los 18 años, este órgano continúa sufriendo cambios, por lo que el acompañamiento afectivo y asertivo por parte de los cuidadores y cuidadoras sigue siendo relevante, ya que de lo contrario, entre otras situaciones, puede aumentar la probabilidad de desarrollar trastornos de salud mental.

Peter Jones menciona, "Supongo que los sistemas como el sistema educativo, el sistema de salud o el sistema legal, marcan la edad adulta a los 18 en su propio beneficio organizativo, pero la madurez es una transición mucho más matizada que tiene lugar en las tres primeras décadas de vida". Este profesor del Instituto de Neurociencia EpiCentre, de la Universidad de Cambridge, afirma que antes de los 30 años, nuestro cerebro aún no cuenta con una madurez total. Así como él, existen otros investigadores como María Llorens Martín, investigadora de la

Universidad Autónoma de Madrid, que con un grupo de compañeros científicos españoles, han demostrado en la revista Nature Medicine que la neurogénesis en humanos puede tener lugar hasta la novena década de vida.

De acuerdo a éstas y algunas otras investigaciones, podemos confirmar que el cerebro humano tiene un gran desarrollo en los primeros años del ser humano, que impacta en salud, comportamiento y habilidades, pero, durante toda la vida, sigue desarrollándose y produciendo neuronas que permiten nuevos aprendizajes.

Actividad: Con la intención de rescatar la importancia e identificar los alcances de desarrollo en las diferentes áreas de niñas y niños que acompaña, se propone realizar el llenado del siguiente cuadro . Recordemos que intervienen diversos factores, por lo que no es posible que en todos los NN, los alcances sean los mismos.

Edad	Habilidades motoras	Habilidades cognitivas	Habilidades psicosociales	Habilidades de lenguaje

3.2 2 Regulación emocional

¿Qué son las emociones?

Las emociones son un estado complejo del organismo, caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada, se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno. (Bisquerra, 2000)

¿Qué dice la neurociencia? ¿Por qué NNA no manejan sus emociones como los adultos?

La neurociencia ha demostrado que la última región en madurar es el lóbulo prefrontal. El lóbulo prefrontal está en la parte más superior de nuestro cerebro y es el encargado de controlar nuestros impulsos, de regular nuestras emociones e inhibir respuestas “poco apropiadas”. Por otro lado, el sistema límbico, el encargado de las emociones más innatas e instintivas (por ejemplo, el miedo) está por debajo del lóbulo prefrontal, madura y está en funcionamiento mucho antes.

Cada vez que nosotros ponemos un límite a una niña o niño pequeño estamos regulando su conducta, sin embargo, este mensaje negador del deseo de NN puede disparar una fuerte emoción en el cerebro sin que haya madurado todavía la capacidad de 'racionalizar' o 'controlar' dicha respuesta emocional. Por ello sólo observamos una respuesta puramente instintiva que comúnmente ha sido llamada berrinche o rabieta.

De esta manera, aunque nuestra parte lógica de adulto trate de llamar al razonamiento y reflexionar con el niño, esto no sucede. En este momento la parte emocional es la que tiene el control sobre la totalidad del cerebro, y por ende, de la conducta. La zona racional, además de estar en proceso de desarrollo y no poder funcionar como la de un adulto, se encuentra temporalmente mermada por la intensidad de conexiones y funcionamiento del sistema límbico. (Toro, 2021)

¿Qué puedo hacer frente a una explosión de emociones?

Mejor conocidos como “berrinches” “rabieta” ocurren en una edad en la que los deseos e impulsos son muy fuertes, las niñas y los niños tienen poca experiencia en tolerar las frustraciones y su lenguaje y sus habilidades de expresión y descarga todavía son limitadas.

Las rabieta o berrinches son un comportamiento normal en el desarrollo. Son más frecuentes e intensas en algunas/os niñas/os que en otras/os y empeoran con la fatiga, el apetito o cualquier tipo de malestar.

Imaginemos que estamos en el supermercado y nuestra/o hija/o de tan solo tres años quiere una paleta cubierta de chicle, misma que no podemos darle porque identificamos el daño que puede hacerle ¿qué pasará con nuestra hija o hijo? ¿Cuál será su reacción al momento que le negamos la paleta? Posiblemente tendrá una explosión emocional, se tirará al piso, llorará, pateará y necesitará de nuestra ayuda para vivir y regular sus emociones.

Justo en ese momento podemos sentir enojo, vergüenza o angustia por no saber qué hacer y por no comprender el por qué no comprende que esa paleta le hace daño.

Tal vez todo se reduce a que tiene tres años y su cerebro no está lo bastante desarrollado para entender y expresar sus sentimientos con calma. Así pues, en vez de hacer todo lo posible para transmitir su enfado al ver que no obtiene esa paleta, empieza a expresar su emoción “no adecuadamente”. En estos momentos es cuando más necesita de nuestro consuelo y nuestra presencia tranquila. Obligarle a irse y quedarse solo suena a abandono, sobre todo si ya se siente descontrolado. Esto quizás envíe incluso el sutil mensaje de que, cuando no está “haciendo lo correcto”, no quieres estar cerca de él. No quieres transmitir el mensaje de que tendrás una relación con él cuando sea “bueno” o esté contento, pero le negarás el amor y el afecto en caso contrario. ¿Te gustaría consolidar esta clase de relación? A un adolescente seguramente le aconsejaremos que evite a amigos o compañeros que le traten así si comete un error.

El cerebro de una niña o niño es como una casa en construcción. El cerebro inferior se compone del tronco encefálico y la región límbica, que conjuntamente constituyen las secciones cerebrales a menudo conocidas como «cerebro reptiliano» o «viejo cerebro mamífero». Estas regiones inferiores se encuentran dentro del cráneo desde aproximadamente el nivel del caballete de la nariz hasta la zona superior del cuello, y una parte de ellas, el tronco encefálico, está muy desarrollada al nacer. A nuestro entender, el cerebro inferior es mucho más primitivo, pues es responsable de las operaciones neurales y mentales más básicas: emociones fuertes; instintos como el de la protección de la descendencia, y funciones básicas como la respiración, la regulación de los ciclos de sueño y vigilia, y la digestión. El cerebro inferior es lo que impulsa a un niño o niña pequeño a tirarte un juguete o morder. Puede ser la fuente de nuestra reactividad, y su lema es un apresurado ¡preparados! ¡apunten! ¡fuego!, aunque a menudo se salta los prolegómenos de preparados y apunten.

Retomando estas situaciones que tanto nos incomodan, es común que como personas adultas, frente a esta explosión de emociones reaccionemos de la misma forma; gritando, enojándonos o reaccionando de forma violenta. Pero ¿por qué razón reaccionamos así? ¿será que lo único que deseamos es que la niña o el niño “se comporte adecuadamente”? ¿Para qué violentamos?

¿Será para “tranquilizar” la situación y “terminar” con ese momento incómodo? Daniel Siegel, médico y profesor clínico de psiquiatría nos comparte un modelo que da respuesta a estas preguntas, a este modelo lo llama “cerebro en la palma de la mano” y nos resulta muy útil para conocer y explicar cómo funciona nuestro cerebro en ciertas situaciones.

Para poder comprenderlo, imaginemos que nuestra muñeca es nuestra médula espinal y la parte central de nuestra palma, corresponde al tronco encefálico, es importante resaltar que esta parte es la primera en formarse cuando éramos embriones en el útero de nuestra madre y le llamamos “cerebro reptil” su trabajo es proporcionar la regulación del cuerpo y encargarse de todo lo automático como la respiración, latidos etc. Dentro de sus funciones, nos pone alertas, nos prepara ante situaciones para luchar, huir, reaccionar. Aunque también puede paralizarnos ante alguna situación de “peligro”. Si doblamos el dedo pulgar hacia adentro, esto representará nuestro sistema límbico, encargado de generar nuestras emociones, memoria y relaciones.

Ahora es más sencillo poder observar en nuestra mano, el tronco del encéfalo y el sistema límbico se encuentran estrechamente unidos y de hecho, trabajan juntos en una tarea fundamental para nuestras vidas que es la regulación de emociones. Ahora, es importante doblar el resto de nuestros dedos hacia abajo de manera que esta nueva parte del cerebro, que es la corteza cerebral, cubre físicamente el sistema límbico y parte del tronco del encéfalo.

La corteza es la parte más “nueva” del cerebro: la última en aparecer tanto en la línea evolutiva como en el cerebro del embrión, diría que incluso la única parte del cerebro que madura fuera del útero de la madre y además es la parte más desarrollada en las personas. Sus funciones son procesar el mundo exterior y donde van a impactar las experiencias, hace posible que pensemos, razonemos y reflexionemos.

Entendámoslo así, durante el día, nuestro cerebro se va enfrentando a diversas situaciones, algunas que nos hacen reaccionar de forma instintiva. Por ejemplo, frente a una situación de regulación emocional o berrinche tendemos a destapar nuestra corteza prefrontal que se encarga del razonamiento y dejamos expuesto nuestro sistema límbico y cerebro reptiliano. Como es de esperarse, nuestras reacciones en ese momento no serán acertadas ya que podemos incluso decir y hacer cosas fuera de nuestro razonamiento y posiblemente cuando volvamos a cubrir este cerebro, nos llegue el remordimiento.

Ahora bien, gracias a estos avances en la neurociencia, podemos hacer conciencia de que fisiológicamente reaccionaremos así, siendo ésta la propuesta de Siegel: ser conscientes de que esto nos pasa y así poder generar estrategias que nos permitan “bajar nuestra corteza prefrontal” y razonar ante situaciones en las que podamos lastimar a otras personas. Por otra parte, Siegel nos habla de las neuronas espejo, que son capaces de reconocer el estado emocional de otra persona (o el estado de otro sistema nervioso) y lo más sorprendente es que tienden a copiarlo. Esto da una clave en el tratamiento de las crisis de las niñas y los niños, indica que podría resultar difícil mantener la calma cuando una niña o niño estalla (¿a qué sí?) porque las neuronas espejo tienden a copiar su estado de erupción, pero a la vez sugiere que si somos capaces de hacerlo, ayudaremos a quien tenemos delante a volver a bajar la tapa del cerebro y dejar que la corteza vuelva a tomar el control.

¿Qué puedo hacer para acompañarle mientras regula sus emociones?

Primero que nada, respira, en ese momento pueden estar muchas personas observándote y eso puede no agradarte, aumentar la vergüenza o disgusto que seguro estás sintiendo o simplemente estás experimentando enojo al ver la forma en que tu hijo se comporta. Ten presente que la niña o niño está viviendo un momento de frustración y no encuentra la manera de hacértelo saber. Y, ¿qué podemos hacer?

1. *Conéctate*: la conexión que generes con NN es sumamente importante, es ese vínculo que te permite acompañarlo amorosamente. Acércate a él o ella y observa con una postura de tranquilidad.

2. *Mantén contacto físico, voz calmada y contacto visual*: es importante que te acerques a él o ella, que le hables y valides su emoción “sé que estas molesta/o, ¿quieres un abrazo?”

3. *Distraer a la niña o niño*: ¿te gustaría ir a casa y allá comer una manzana? Tú le conoces, sabes lo que le gusta, propónselo. (Ojo, distraerle no quiere decir que se evade la emoción o que se le niegue expresarla. Recuerda que debe vivir la emoción, validarla y después dar propuestas posibles para la solución de la situación).

4. *Observa*: fíjate qué necesita. Pregúntale, después explica por qué no podrías comprarle esa paleta con chile. Pregunta ¿cómo te sientes?

3.3 Las adolescencias

Hablar de las adolescencias y juventudes requiere comprender que es un concepto cambiante, que se reconstruye permanentemente; se reproduce en lo cotidiano, y sus ámbitos de referencia son íntimos, cercanos y familiares (barrios, escuela, trabajo y otros); también se puede reproducir en lo imaginario, donde las comunidades y grupos de referencia marcan formas valorativas de las adolescencias y juventudes.

Aspectos que influyen en la construcción de su identidad:

Además de las características biológicas relacionadas con los cambios cognitivos, físicos y sexuales, las y los adolescentes se encuentran con experiencias que forman parte de su desarrollo y que pueden ayudar a la persona adulta a comprender sus conductas y acompañar de mejor forma su proceso.

Entre ellas se encuentran las características psicosociales que responden a la necesidad de reconocimiento y autoafirmación de su identidad, ante esto las y los adolescentes buscan la pertenencia a grupos, integrando a su personalidad valores, conductas, lenguajes y otros rasgos característicos del colectivo.

También otro factor determinante es la moratoria social, que se refiere al tiempo que toma cada adolescente o joven en asumir el rol como persona adulta y que tiene que ver más que con la edad, las condiciones sociales, culturales y económicas que tienen sus cuidadores y cuidadoras y que impactan en la vida de la o él adolescente. De acuerdo a esto, la persona posterga su paso a la vida adulta o asume ciertas acciones, responsabilidades, quehaceres, que lo encaminan a la siguiente etapa de vida.

Ante esto la Organización de las Naciones Unidas (ONU) establece que las y los adolescentes son personas con edades comprendidas entre los 10 y los 19 años y las personas jóvenes aquellas que se encuentran entre los 15 y los 24 años de edad. La Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) menciona que la adolescencia comprende un período de 10 a 18 años y ha ampliado el que comprende a la juventud de los 12 a los 29 años, aunque la adolescencia es un constructo social cambiante.

La propuesta de crianzas afectivas nos invita a hacer una reflexión de posturas adultocéntricas y ante esto identificar criterios que permitan empatizar y acompañar a las adolescencias y juventudes. A continuación algunos ejemplos de **creencias obsoletas**:

“

1. Concebir a la adolescencia como una etapa transitoria y por lo tanto, “una enfermedad que se cura con el tiempo”.
2. Considerar a las adolescencias como “la esperanza del futuro”, enfocando nuestros esfuerzos en la formación y educación del futuro y no en la construcción y disfrute del presente.
3. Idealizar o estereotipar a las personas adolescentes y jóvenes clasificándolas como “buenas”, “malas”, “peligrosas”, “rebeldes”, etc., calificativos que influyen en el ser y actuar de la persona.
4. Calificar como “lo ideal” al adolescente que sobresale por sus habilidades, conocimientos, talentos.

”

¿Qué podemos hacer para relacionarnos?

- **Aceptación incondicional.** (*Te quiero tal cual eres*).

- **Validar sus emociones, pensamientos, deseos, etc.** Posiblemente sus preocupaciones nos parezcan poco importantes, recuerda que está en una etapa de desarrollo sumamente importante, si te cuenta que se siente estresado, angustiada o molesto por una espinilla, empatiza con él/ella y platicale que hiciste tú cuando pasaste por esa edad.

- **Demuestra afecto.** Siempre pregúntate ¿cómo hacerle? Posiblemente le cueste el contacto físico, así que es interesante resaltar que el afecto se puede demostrar con una conversación, con un “chócala” con una palabra, atenciones, etc.

- **Confía en sus capacidades y habilidades.** Aliéntales a seguir descubriéndolas y confía que estás haciendo las cosas bien.

- **Identifica canales de comunicación efectivos.**

- Franca, honesta y sin miedo.

- No es sólo hablar, sino compartir ideas, experiencias, sentimientos.

- Hable con su hijo acerca de sus preocupaciones y preste atención a cualquier cambio en su comportamiento. Conoce sus necesidades, gustos, amistades, etc.

- **Demuestra interés en las actividades y pasatiempos.**

- **Reconoce sus logros y esfuerzos.**

- **Reconoce sus saberes y habilidades.**

- Alienta a la búsqueda de soluciones de sus conflictos.
- Anima la toma de decisiones responsable en relación al uso de redes sociales.
- Respeta su privacidad.

Técnicas de acercamiento

1. Pregunta ¿qué cambiarías de nuestra relación? Puedes mandar un mensaje de texto de ser necesario.
2. Localiza un espacio de expresión en el que puedan escribir o dibujar cualquier situación que deseen.
3. Hazle participe en las decisiones que se toman dentro de casa, desde elegir el color de una pared, hasta decidir ¿qué hacer ante situaciones difíciles?
4. Juega a “te reto”. Identifica acciones concretas que puedan proponerse para cumplir algunos retos.
5. Escriban sus necesidades y busquen llegar a acuerdos para satisfacerlas.
6. Realicen círculos concéntricos (sistema de redes sociales) ¿Quiénes están cerca de ti?

En la sociedad existen paradigmas impresos e impuestos que en muchas de las ocasiones no permiten observar situaciones reales. Con esta técnica se pretende identificar las características de las y los adolescentes, reflexionando sobre sus acciones, comportamientos y actitudes.

Iniciamos preguntando:

1. *¿Qué palabras relacionamos cuando escuchamos la palabra “adolescente”?* Hagamos uso de *Anotaciones de Zoom* para que las y los participantes puedan escribir las palabras que relacionan.

2. *¿Qué palabras relacionamos cuando escuchamos la palabra “adulto”?*

En esta técnica, realizamos las dos preguntas anteriores y al finalizarlas preguntamos ¿todas y todos los adultos tienen esas características? ¿Todas y todos los adolescentes tienen esas características?

Cada persona es distinta y aunque compartan similitudes, es imposible generalizar y etiquetar. Las características de un adolescente las identificas tú que convives con ella, con él, que sabes que le gusta y que no. Esta es una invitación a comenzar a preguntarles *¿Quién eres?*, y entonces así validar sus emociones, pensamientos y gustos.

3.4 4 El apego seguro

“Es la energía que fluye entre las personas cuando se sienten vistas, escuchadas y valoradas, cuando pueden dar y recibir sin juicios y cuando a partir de la relación se gana sustento y fortaleza”.

Brene Brown

Según John Bowlby, existen 4 tipos de apego: *evitativo*, *ambivalente*, *desorganizado* y *apego seguro*. En este espacio hablaremos directamente del **apego seguro** que tiene suma importancia dentro de la crianza positiva. La teoría del apego remarca las funciones biológicas de los vínculos íntimos y emocionales entre las personas (sobre todo en la relación entre las niñas, niños y sus madres y padres, pero también a lo largo del ciclo de vida). Además, señala la poderosa influencia que tienen las tempranas relaciones de apego en el desarrollo de la personalidad y en algunos casos, en el origen de la psicopatología.

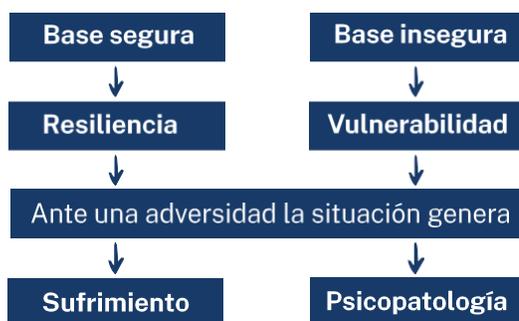
Las personas tienen confianza en la disponibilidad, comprensión y ayuda que la figura parental les dará en situaciones adversas. Se sienten animadas a explorar el mundo. Este esquema proporciona una figura parental que sea fácilmente disponible, atenta a las señales de la niña o el niño preparada para responder. Manifiesta una búsqueda activa de contacto con la madre o padre y ofrece respuestas adecuadas ante ella. Expresa una amplia gama de sentimientos positivos y negativos. Este tipo de apego evoca sentimientos de pertenencia, de aceptación de sí mismo y de confianza. Asimismo, las relaciones que se establecen por medio apego tienen un impacto en el desarrollo infantil, pero además trascienden a la vida adulta.

Apego como fuente de resiliencia y vulnerabilidad.

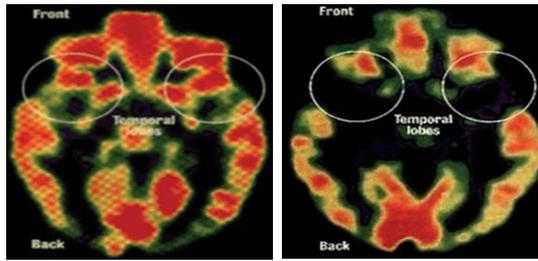
En 1988, el Dr. Bowlby afirmó que la capacidad de resiliencia, frente a eventos estresantes que ocurren en la infancia, es influida por el patrón de apego o el vínculo que las personas desarrollan durante el primer año de vida con la cuidadora o cuidador primario. Autores como Bowlby, resaltan que las conductas de apego no son privativas de la infancia, sino que se desarrollan a lo largo de toda la vida y se ven potenciadas en las situaciones de inseguridad. Incluso hay figuras de apego que pueden permanecer más allá de la infancia. Lo que cambia son las estrategias que se usan para establecer el apego. Esto es visto como parte del desarrollo saludable de la persona. Para que la interacción recíproca se produzca exitosamente deben darse una serie de respuestas por parte de la madre. Por un lado, es fundamental la sensibilidad de la misma ante las señales del bebé y la sincronización de sus intervenciones en relación a éstas. Por otro lado, el hecho que las iniciativas de contacto del bebé lleven a respuestas de la madre previsibles y coherentes con sus necesidades. Esto permite el desarrollo de los dos aspectos de un vínculo de apego saludable:

1. Que la madre y/o el padre le proporcionen a la niña o niño una base segura.
2. Que le animen a explorar a partir de sí durante toda su vida. (Bowlby, 1979)

El apego como fuente de resiliencia. (Marrone, 2006).



Cerebro de un niño de 3 años de edad, que ha sido acompañado con apego seguro



Cerebro de un niño de 3 años después de negligencia severa

Bruce D. Perry, Chief of Psychiatry at Texas Children's Hospital

Mitos:

1. La maternidad es algo natural y por tanto, cualquier mujer tendrá un vínculo instantáneo desde el momento del parto.

Falso. El apego se comienza a establecer con las ideas de la madre respecto a su bebé en el embarazo y cómo ésta se relaciona con su hija o hijo, cómo piensa en él, cómo se lo imagina, cómo le habla, etc. Todo esto va aumentando su sensibilidad y preparando el camino para responder mejor a las necesidades que el bebé exprese, después de nacer, a través del llanto. No obstante, este no es un fenómeno que ocurre en un momento preciso, incluso hay madres que no sienten ese amor por algunos días, mientras que hay otras que lo sienten desde que el bebé está en su vientre. Ambas reacciones son normales.

2. Soy una mamá opapá que trabaja tiempo completo y no puedo responder a las necesidades de mi bebé.

Falso. Muchas madres, padres o cuidadores primarios deciden trabajar fuera de casa. Niñas y niños pueden tener un desarrollo adecuado igualmente, lo que influye sobre el desarrollo de la niña o el niño es la calidad y el cuidado que reciba.

3. Los bebés nacen diseñados para conectarse emocionalmente con su madre por una cuestión de supervivencia.

Cierto. La crianza con apego, propuesta originalmente por John Bowlby, afirma que niñas y niños tienen una tendencia a buscar la cercanía a otra persona y sienten seguridad cuando esa persona está presente y es sensible a cubrir sus necesidades, tanto físicas como emocionales. Así, el bebé nace con una serie de conductas que tienen como fin producir respuestas en las madres: la succión, la sonrisa, el balbuceo y el llanto son las “habilidades” de las que el bebé dispone para vincularse con las personas a su cuidado. En este momento es importante enmarcar que aunque es cierto que nace para vincularse con la madre, puede ser cualquier otra persona quien cubra sus necesidades y con quien pueda generar este vínculo y base segura.

4. Solo la madre biológica está capacitada para conectarse con su bebé.

Falso. La experiencia de la maternidad, el contacto físico con un bebé, abrazarle, mecerle, cantarle, alimentarle, mirarle, besarle y otras conductas provocan un vínculo de apego con la madre y padre biológico, adoptivos y en cualquier persona que cuida habitualmente de un bebé.

5. Es manipuladora y malcriada, la niña o niño que se aferra a su mamá o papá.

Falso. Cuando los bebés empiezan a gatear, generalmente pasan por un período en el que le temen a las personas extrañas, lo que demuestra que ya poseen la capacidad de reconocer el los rostros familiares y percibir su ausencia.

Apego: *“Lo que por motivos de conveniencia denominó teoría del apego es una forma de conceptualizar la tendencia de los seres humanos a crear fuertes lazos afectivos con determinadas personas en particular y un intento de explicar la amplia variedad de formas de dolor emocional y trastornos de la personalidad, tales como la ansiedad, la ira, la depresión y el alejamiento emocional, que se producen como consecuencia de la separación indeseada y de la pérdida afectiva”.* (Bowlby, 1977).

Herramientas para fortalecer el apego seguro.

1. Atender sus necesidades, sin descuidar las personales.
2. Realizar acciones con las que se demuestre el amor.
3. Expresar los sentimientos personales. *Se puede colocar un buzón de “quejas y sugerencias” dentro de casa, escuela, espacio de convivencia.*
4. Compartir momentos, puede ser de camino a casa, mientras comen, antes de dormir.
5. Escuchar y validar sus pensamientos, emociones, deseos, etc.
6. Involucrarse de forma respetuosa y asertiva. *(Conócelo, conócela, pregúntale ¿Qué te gusta hacer?)*
7. Buscar pasatiempos que sean de agrado de ambas partes y que puedan implementar como apoyo para fortalecer la relación o como herramienta para fomentar actividades de escuela, casa, etc.
8. Generen acuerdos de convivencia.
9. Respetar sus espacios y pertenencias, considerarlas como lugares y objetos personales.
10. Puede apoyar para abrir la comunicación las siguientes preguntas: *¿Qué es lo que te hace más feliz? ¿Qué es lo que más te gusta de mí? ¿Qué es lo que no te gusta? Se sugiere dialogar las respuestas, llegar a acuerdos, modificar conductas que beneficien a ambas partes.*
11. Jugar. El juego es una herramienta que posibilita de forma natural la convivencia, el conocimiento personal y de las otras personas.

Reconocer los derechos de las niñas, niños y adolescentes es una tarea de todas y todos.

De acuerdo al marco legal nacional e internacional, todas las personas adultas tenemos el deber de hacer valer los derechos de niñas, niños y adolescentes. Pero más allá de la cuestión legal, existe una corresponsabilidad por parte de cualquier persona adulta en la comunidad, para que ellas y ellos puedan hacer gozar de estos derechos. Se trata de una obligación moral, que nos conduce a ver y a actuar para que cada NNA, sea o no parte del núcleo familiar, vivan de una forma digna.

Esta tarea se convierte en una responsabilidad social en la que se hace indispensable y urgente acompañar en el reconocimiento de sus derechos a NNA y en su construcción subjetiva. María Emilia López (2006) se refiere a ésta como la oportunidad de realizarse como personas en todos sus sentidos, de construir su aparato psíquico, de potencializar la capacidad de pensamiento, de poder integrarse con el resto, de ingresar en el terreno del aprendizaje, de comenzar a

significar el mundo,, relacionarse afectivamente, aprender el lenguaje, integrarse a la cultura y definir su individualidad. Todas estas funciones hasta hace unos años ocurrían casi exclusivamente en el ámbito familiar, siendo solo las familias las responsables de que esto sucediera, por lo menos hasta los dos o tres años de edad. Pero esas experiencias ahora también ocurren en otros ámbitos como en las estancias de cuidado o en las escuelas de nivel preescolar, donde las niñas y niños llegan a pasar largas jornadas. Es así, que estas instituciones cobran relevancia, ejemplificando esta visión en la que no solo mamá, papá o tutores son responsables de dicho acompañamiento, sino, que cualquier persona adulta que está alrededor de las niñas, niños y adolescentes funge como corresponsable.

Las personas adultas tenemos la tarea de modelar acciones que les permitan a niñas, niños y adolescentes potencializar su capacidad de pensamiento, así como acompañar en la construcción de habilidades que les permitan integrarse como persona en espacios educativos, en casa, en la colonia que habitan, las calles, es decir, cualquier espacio en el que se desarrollen. Las niñas, niños y adolescentes requieren de la acción de las personas adultas para acceder a sus derechos, por la etapa de desarrollo en la que se encuentran.

3.5 Acuerdos y responsabilidades

Niñas y niños aprenden a tomar decisiones y responsabilizarse de los resultados de sus actos mientras reciben acompañamiento de forma respetuosa y empática por las personas adultas. De igual forma, si las responsabilidades se guían a través de acuerdos, es posible lograr un clima de convivencia en armonía, disfrutable para todas y todos, además se facilita el bienestar individual, de la familia y de la comunidad.

Características de los acuerdos y límites:

1) A favor de los derechos de NNA: Cualquier acuerdo que se realice tendrá que ser para salvaguardar los derechos de las NNA, por lo que un acuerdo, límite y consecuencia no debe restringir sus derechos.

2) Participativos: Se establecen entre todas y todos los integrantes de la familia. Involucrar a NNA en el proceso de establecer estos acuerdos en lugar de ser impuestos, facilitan el sentido de responsabilidad, aumentando la disponibilidad y motivación para cumplirlos. Además, estimula la capacidad crítica y de decisión de las niñas y los niños.

3) Claros: Responden a una situación concreta y se acompañan de una explicación sencilla, tanto para la persona adulta, como para las niñas, niños y adolescentes. Es necesario asegurarse de que todas y todos comprenden qué hacer y qué no hacer, cómo hacerlo y para qué hacerlo.

4) Adaptables: Se establecen de acuerdo a las necesidades de todas y todos los integrantes de la familia, y en el caso de las niñas y los niños se considera las particularidades como la edad, desarrollo, habilidades, etc.

5) Oportunos: Es adecuado evitar establecer acuerdos cuando NNA o las personas adultas se encuentren enojadas, cansadas o distraídas, lo conveniente es hacerlo cuando la emoción haya pasado o cuando haya bajado la tensión.

6) Flexibles: Es importante que sean flexibles, de forma que puedan revisarlos, adecuarlos, negociar e incluso eliminarlos cuando sea necesario.

¿Cómo dar seguimiento al cumplimiento de los acuerdos y los límites establecidos?

Amabilidad y firmeza

Es la unión de la amabilidad y la firmeza la que evita los extremos.

Empiece validando sentimientos y/o mostrando comprensión. Ofrezca opciones cuando sea posible.

Ejemplos:

Es necesario que nos lavemos los dientes para evitar enfermarnos, ¿qué te parece si jugamos mientras lo hacemos?

Valide los sentimientos

Permita que las niñas y los niños experimenten sus sentimientos para que puedan aprender a lidiar con ellos.

No arregle, rescate o trate de convencerles de no tenerlos. Valide sus sentimientos.

Ejemplo: *Veo que estás realmente (enojada/o, alterada/o, triste).*

Niñas y niños se motivan cuando sienten que la persona adulta escucha y considera su punto de vista, por lo que es importante mostrar empatía y comprensión hacia sus pensamientos y sentimientos.

También ayuda a afianzar el vínculo cuando la persona adulta comparte un momento en el que durante la infancia se haya sentido o comportado de la misma forma. Además, después de escucharles es propicio compartir los propios sentimientos. Así será más fácil enfocarse en soluciones.



Es importante tener en consideración una propuesta realizada por Rudolf Dreikus en relación al reconocimiento del cumplimiento de acuerdos. Para ello, el autor señala el impacto que tiene la motivación, así como las plantas necesitan del agua, las NNA necesitan ser alentados, favoreciendo un sentido de conexión antes que de corrección. Es importante señalar que no es lo mismo alentar que elogiar. Mientras elogiar estimula en NNA la dependencia de la aprobación, alentar estimula la auto-evaluación y auto-confianza; además genera autonomía, responsabilidad y la auto validación de sus actos, como podemos observar en los siguientes ejemplos.

Ejemplos para alentar a niñas, niños y adolescentes:

Elogiar: “Lo que hiciste me llena de orgullo. Aquí está tu recompensa.”

Alentar: “Trabajaste duro, ¿cómo te sientes de haber terminado?”

Elogiar: “Que buena niña eres, me ayudaste a limpiar tu cuarto.”

Alentar: “Gracias por realizar tus tareas, me gusta mucho como te quedó tu cuarto, ¿a ti qué te parece?”

Entre las estrategias más conocidas para utilizar con NNA cuando no se cumple un acuerdo establecido está el *Tiempo fuera*, *Tiempo 0* o también llamado *Rincón para pensar*. Esta estrategia no está alineada a la propuesta de crianza afectiva por diversos motivos, entre ellos:

- Es una medida autoritaria que se utiliza como castigo en la que la persona adulta impone cuando es el momento de ir a “pensar” y por cuánto tiempo.
- La actitud de la persona adulta es la de ignorar o aparentar ignorar a la NNA, mientras está en la silla o espacio.
- Se desarrolla en un espacio en el que no hay materiales o en el que únicamente hay una silla.
- Se buscan resultados a corto plazo a través de la modificación de conducta.
- Se aísla a la niña o niño y se le retira de un estímulo agradable a uno desagradable, sin embargo, esta acción no permite que la niña o niño reflexione.
- Se promueve seguir las reglas por las consecuencias y no por un proceso de reflexión y toma de decisiones en común.
- La estrategia conlleva mensajes de rechazo, silencio, castigo, que pueden tener consecuencias a largo plazo.
- Cuando se realiza en grupo, se excluye y se expone a la niña o niño.
- Se implementa contra la persona y no contra la acción.

Como contrapropuesta se sugiere el uso del Tiempo fuera positivo.

Esta estrategia no se utiliza como castigo, sino como un espacio de respeto hacia las niñas y los niños, quienes deciden el nombre del espacio, si necesita ir y durante cuánto tiempo. En este caso la persona adulta también puede invitarle a hacerlo. Se trata de un espacio de expresión en el que pueden estar con o sin la compañía de una persona adulta para comprender la situación y reflexionar sobre lo ocurrido desde una perspectiva constructivista. Pueden elegir los materiales a utilizar. La persona adulta hace evidente su presencia o pregunta a la niña o niño si quiere compañía cuando decide tomar un tiempo en su espacio. Si la niña o niño prefiere estar sin su compañía, la persona adulta le manifiesta que estará presente cuando ella o él lo soliciten.

- Las niñas y niños deciden el nombre.

- La niña o niño decide si quiere ir o la persona adulta puede invitarle a hacerlo.
- Resultados a corto y largo plazo.
- La niña o niño puede comprender la situación.
- Se promueve la autonomía, responsabilidad y toma de decisiones.
- Se fortalece la autorregulación emocional.
- Se siente capaz de reflexionar.
- Los materiales son elegidos por la niña o niño.
- Es respetuoso con la niña o niño y la situación.
- Promueve espacios de respeto y convivencia.
- Es una acción constructivista.
- No se utiliza como castigo.
- Decide cuándo ir, decide cuándo irse.

Estableciendo responsabilidades.

Es común que se confunda el término *responsabilidad* con el de *obediencia*. Si bien la obediencia hace referencia a las situaciones en las que las madres o los padres desean que sus hijas e hijos hagan lo que se les pide sin cuestionar su autoridad, esperando que cumplan sus tareas porque “es su obligación”; cuando se habla de responsabilidad, en cambio, se trata de una motivación que está relacionada con la toma de decisiones conscientes. La responsabilidad permite reflexionar sobre las consecuencias que tienen las acciones realizadas, sobre cada persona o sobre las demás. Es decir, la responsabilidad permite valorar, administrar y reflexionar sobre las consecuencias de los actos personales, asumir la magnitud de las acciones y afrontarlas.

Cuando se enseña a una niña, niño o adolescente a ser responsable, se le guía para desarrollar características de autonomía, fuerza de voluntad, autoconfianza, disciplina, a respetarse y respetar los derechos de las demás personas, etc.

El sentido de responsabilidad se adquiere a través de la experiencia y de la práctica, desde la infancia. Las responsabilidades que se asumen para el autocuidado y para el bienestar del entorno deben estar siempre adaptadas a la edad. El sentido de la responsabilidad se entrena a través de situaciones sencillas y cotidianas, que pueden darse en el hogar o en la escuela, y a través de la relación que las niñas, niños o adolescentes tengan con sus madres, padres, profesores, amigos, etc.

La responsabilidad es un término que incluye los siguientes aspectos:

- Ser confiable.
- Mantener los acuerdos y cumplir con lo establecido.
- Mantener los compromisos.
- Realizar las actividades al máximo de las capacidades.
- Responder ante la conducta propia.
- Reconocer los méritos y errores propios.
- Desarrollar un papel activo dentro de la familia, la comunidad y la sociedad.

Enseñar las niñas, niños y adolescentes a ser responsables es esencial para cultivar su autoestima y seguridad.

¿Cómo transmitir o enseñar responsabilidad a las niñas y niños?

A la hora de establecer acuerdos y responsabilidades con las niñas y niños, es importante poner en práctica la comprensión, paciencia y tolerancia. También se sugiere el desarrollo de actividades integradas en la vida cotidiana, que no sean utilizadas como castigo, es decir, no imponer una tarea doméstica a modo de castigo. Si el objetivo es que estas actividades sean integradas en la práctica cotidiana, es importante explicar con lenguaje sencillo por qué las mismas son importantes, cómo están relacionadas con el autocuidado o el cuidado y bienestar familiar.

Además, se puede intentar realizarlas de forma lúdica o amena. Por ejemplo, para integrar la práctica de recoger los juguetes, se puede hacer que la tarea también sea lúdica, escuchando música, transformándolo en un juego, bailando mientras se realiza, etc. El papel de las personas al cuidado es actuar con el ejemplo, modelando aquello que se pretende enseñar.

Puedes encontrar múltiples listas en línea con sugerencias de tareas que pueden realizar NNA, por ejemplo: recoger sus juguetes y libros, hacer la cama, alimentar a las mascotas, limpiar lo que ensucian, vestirse y cuidar su higiene o ir a comprar comida. Sin embargo, recuerda que las tareas que pueden realizar dependen de múltiples factores como sus habilidades psicomotrices, la vivienda en la que vivan y los propios acuerdos de la familia. Las tareas designadas serán diferentes para cada niño o niña.

3.6 Herramientas para el establecimiento de acuerdos y responsabilidades

¿Qué harías si...?

Objetivo: Reflexionar acerca de las consecuencias negativas del castigo.

Desarrollo: Se muestra una fotografía en la que aparece mobiliario pintado con marcador y se pregunta al grupo cómo responderían ante esta situación.

Reflexión: Se realiza una reflexión acerca del castigo y se presenta evidencia sobre el impacto en el desarrollo de NNA. Se presentan alternativas positivas para explorar el evento como: preguntar, tiempo fuera positivo, analizar o resarcir el daño.

Propuesta de actividades:

A. Iniciemos por generar un listado de las responsabilidades que hay que cubrir en casa, podemos escribirlas en tarjetas para después acordar ¿qué le corresponde a cada persona?

B. *¿Para qué eres ágil?* Realiza esta pregunta a la niña, niño o adolescente con quien convives y después lleguen a un acuerdo o consenso para destinar responsabilidades extras (limpiar heces de la mascota, ir por compras, tender las camas, etc.).

C. *Caja alentadora.* En una caja, escriban palabras alentadoras No de elogio, esto nos permitirá diferenciar y cada que deseen alentar a NNAA, pueden tomar una y hacérselo saber

D. En equipo creen el espacio de “tiempo fuera positivo” decidan qué materiales colocar

E. Con niñas y niños de 2, 3, 4, 5 y 6 años, utiliza imágenes que muestren la responsabilidad que les corresponde, así como la que corresponde a la persona adulta. Puedes colocarla en algún espacio visualmente accesible.

Herramientas para comprender la corresponsabilidad ante NNA.

Como ya ha sido mencionado, es tarea de todas y todos garantizar que niñas, niños y adolescentes conozcan sus derechos y los mecanismos para su defensa y exigibilidad, así como nuestra obligación acompañarles en su desarrollo. En este ejercicio, rescataremos situaciones de la cotidianidad que por falta de información nos “exime” de responsabilidad ante niñas, niños y adolescentes, y que por el contrario, debemos reconocer e informarnos para actuar como garantes y corresponsables de sus derechos.

En este espacio, mostramos la imagen donde aparecen niñas, niños y adolescentes en situación de calle o víctimas de violencia y se invita a la siguiente **reflexión**:

¿Cuál es mi responsabilidad ante dicha situación?

¿Qué puedo hacer para ayudar a garantizar sus derechos?

¿Garantizo sus derechos sin importar el rol que desempeño (como mamá, familiar, como profesionalista, etc.)?

-Niñas, niños y adolescentes en situación de calle: Al observarles, puede que la primer sensación sea de “lástima”, dadas las creencias culturales y estereotipos previos, que nos incitan a ayudar por caridad. En estos momentos es cuando resulta importante reconocerles como personas con necesidades especiales de protección y que, a primera vista, podemos ser conscientes que sus derechos no están siendo garantizados. Es aquí cuando debemos preguntarnos *¿Qué puedo hacer para garantizar sus derechos o alguno de ellos?* El primer paso es identificar cuáles derechos no están presentes, para después buscar los medios y recursos posibles para garantizarlos.

-Niñas, niños y adolescentes víctimas de violencia por parte de integrantes de su familia: De acuerdo a las ideas y creencias tradicionales, que persisten a la fecha, se ha establecido que: “lo que a sus hijos les hagan, a mi no me corresponde”. En esta nueva mirada, que invita a ser conscientes de la corresponsabilidad que tenemos ante el desarrollo pleno de las niñas, niños y adolescentes; es responsabilidad de todas las personas adultas actuar como garantes de derechos y realizar acciones que protejan su integridad.

Autocuidado en el cuidador

Módulo 4:

¿Por qué es necesario el autocuidado en el cuidador?

Objetivo del módulo

Reconocer las habilidades de autocuidado que favorecen el bienestar bio-psico-social propio y el de la familia.

4.1 La salud biopsicosocial: desmitificando el autocuidado

Atender la salud va mucho más allá del cuidado del cuerpo a través de la alimentación o el ejercicio. Durante muchos años se entendió la salud como ausencia de enfermedad, es decir, como si la salud fueran todos aquellos momentos en los que no está presente una enfermedad física. Sin embargo, a raíz de cuestionarse el trasfondo de esta afirmación, en 1948 la Organización Mundial de la Salud presentó una definición que supuso un cambio de paradigma: "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Es decir, que cuidar la salud tiene que ver no sólo con atender la dimensión física de nuestro ser, sino también los aspectos psicológicos y sociales, no estar enfermo no significa estar en bienestar.

¿Y qué hacemos para cuidar estas dimensiones? Es común que cuando hablamos de autocuidado lo hagamos a través de una serie de consejos y recomendaciones que suelen funcionar para la mayoría de los humanos, como si cuidarse consistiera en seguir una receta genérica. Si bien esas recetas pueden ser una herramienta práctica, no siempre lo que funciona para otros es lo que mejor se adapta a las necesidades propias, las cuales están relacionadas con aspectos biológicos, habilidades, intereses, gustos, pasiones, formas de relacionarse, experiencias previas, etc. Además, con frecuencia intentar atender todas las recomendaciones de autocuidado puede ser una fuente de frustración.

Existen numerosas listas con consejos de autocuidado pero, siendo realistas ¿es posible cumplirlas todas? Si hiciéramos el ejercicio de sumar todos los minutos del día que ocupa realizar las actividades recomendadas como por ejemplo: preparar comida sana, hacer deporte, estimular la mente con una lectura, socializar con amigos o familia, meditar, escribir un diario, tener un hobby, llevar una higiene bucal y facial adecuada, dormir ocho horas, hacer un proyecto artístico, ver una película, hacer voluntariado. ¿Acaso quedaría tiempo para otras actividades como trabajar? Imagínate si además se está a cargo del cuidado de otras personas.

¿Una hora de autocuidado al día o muchas pequeñas decisiones de autocuidado conscientes? Para muchas familias, es muy difícil dejar un espacio del día para el autocuidado personal, sin embargo, es común que se confunda el autocuidado con estar solo o sola. Quizás no se trata de encontrar una o dos horas para tener un momento específico para uno mismo, sino de ir transformando las actividades cotidianas en decisiones conscientes que te lleven al bienestar.

De acuerdo con Dorothea Orem, "el autocuidado son las acciones intencionadas que realiza la persona para el mantenimiento de su propia vida, su salud y su bienestar". En resumen, cuando hablamos de autocuidado hablamos de las decisiones que tomamos continuamente para cuidar no solo nuestro cuerpo, sino también nuestras emociones, nuestras relaciones y el vivir en el mayor bienestar posible. Cuanto más autoconocimiento se tenga, mejor se podrá

identificar lo que nos ayuda y lo que no nos ayuda para lograr ese bienestar deseado. Autocuidado no es darnos un tiempo específico, es ser consciente si las decisiones que tomamos en cada momento favorecen alguna área de nuestro bienestar: hablar a una persona que sabemos que no nos va a juzgar, poner una canción que me gusta mientras me baño, comer un trozo de chocolate, utilizar ropa cómoda para un viaje, etc. El autocuidado se aprende y se desarrolla según las necesidades presentes.

Aspectos a tener en cuenta en el autocuidado

1. Perspectiva bio-psico-social de la salud: Normalmente sólo consideramos la parte bio-química y física como principal indicador de nuestra salud y es importante tener en cuenta que, si bien cuidar el cuerpo es esencial, podemos tener muy buena salud física (comer sano, hacer ejercicio, etc.) y vivirnos en malestar emocional y social (estar en disgusto con las emociones con las que se vive o con las relaciones que se tiene) y por tanto sin salud desde una perspectiva integral. Además, se debe considerar que todas estas dimensiones están interrelacionadas, tomemos como ejemplo el impacto que tiene en el sistema inmunológico una crisis emocional intensa.

2. Proceso continuo de transformación: Si indagamos sobre cómo era el estado de salud hace un mes o hace un año, seguramente sea diferente al actual. La experiencia de la salud es muy fluctuante y si bien hay determinantes de la salud que no están directamente en nuestras manos (por ejemplo: la contaminación del aire de la ciudad en la que se vive o un accidente que nos dejó secuelas). Lo que sí está en nuestras manos es hacer consciente hacia dónde está enfocada nuestra atención (alguna enfermedad o malestar), hacia dónde estamos mirando y hacia dónde daremos los siguientes pasos en las decisiones que tomemos.

3. Aceptación de la situación actual: ¿Cuántas veces en tu vida identificas haber estado en un momento de completo bienestar bio-psico-social, en completa salud física, en completo agrado con las emociones vividas y con las relaciones sociales que se tienen? Probablemente son muy pocos momentos ya que, incluso aunque siguiéramos todos los consejos de autocuidado recomendados para cuidar nuestro cuerpo, emociones y relaciones, hay múltiples determinantes de la salud externos que no podemos controlar. Creer que 'deberíamos' estar perfectamente en bienestar y no estarlo, puede desmotivarnos, generar frustración, y hacernos creer que el autocuidado es inalcanzable. Es mucho más adecuado tener una perspectiva de la salud realista y reconocer la situación actual en la que se está ahora mismo e ir decidiendo cada paso próximo, sabiendo que la salud es imperfecta y en la vida seguiremos fluctuando por diversas variantes del bienestar.

4. Autocuidado es la toma de decisiones conscientes por tu bienestar: Las decisiones que tomamos e impactan en nuestra salud suceden de forma constante y cada una de ellas nos mueve entre los rangos del bienestar y el malestar biopsicosocial. Por ejemplo, hay decisiones que aparentemente no abonan a la salud física (como comer un pastel o tomar unas cervezas celebrando un cumpleaños) y que sin embargo abonan a la salud emocional y social. Es importante ir transformando en responsabilidad, la culpa que en ocasiones algunas de estas decisiones pueden acarrear y hacer consciente el impacto de nuestras decisiones en diferentes áreas de nuestra salud para poder actuar desde la consciencia.

4.2 2 Conciliar la crianza con el autocuidado

¿Cuáles son los motivos por los que como cuidador/a no te dedicas tiempo de autocuidado? Con frecuencia están relacionados con sentir culpa, temor a delegar o falta de tiempo. Definitivamente la calidad de vida de las personas cuidadoras se transforma al estar a cargo de un niño, niña o adolescente, sólo que no es frecuente que se hable de ello ya que podría confundirse con el egoísmo. El primer paso para afrontar estos sentimientos es empezar por reconocer y nombrar las emociones que nos mueve nuestro rol de cuidadoras y cuidadores.

El autocuidado no es egoísmo, todo lo contrario. Asumir como prioridad el cuidado de las demás personas por encima del propio puede derivar en ansiedad, fatiga crónica, depresión o síndrome de *burnout*. Nada de esto está relacionado con el amor que se siente por las hijas e hijos. Es común utilizar el ejemplo que se da en los aviones a quienes acuden con niñas o niños, para poner la mascarilla al niño o niña, primero la debe llevar el adulto para asegurar la supervivencia de ambos. Cultivar el autocuidado es la base para educar de forma positiva.

¿Aún crees que si te dedicas tiempo para ti estás siendo una mala cuidadora o un mal cuidador? Considera que si uno de los mayores temores de las personas cuidadoras es pensar qué será del niño o la niña cuando no podamos cuidarlo, ¿por qué no invertir tiempo en cuidarnos para acompañarles más y mejor? Cada minuto que la persona cuidadora se dedique a sí misma/mismo, es una inversión en su calidad de vida y por extensión, en su capacidad de cuidar al hijo o hija. Los espacios dedicados al autocuidado no van en detrimento del amor o de las disponibilidad afectiva que les tenemos. El autocuidado es sinónimo de bienestar y estabilidad emocional, es algo que tus hijas e hijos necesitan de ti. Conocerse bien, saber cuáles son las cosas que nos gustan y nos hacen sentir mejor, es un síntoma de madurez y responsabilidad, una forma de mostrar que además de ser madres/padres, también podemos ser amigas/amigos, hijas/hijos, hermanas/hermanos, trabajadoras/trabajadores y, por encima de todo, que somos alguien más allá de estos roles. Cuidarse a sí mismo es una forma de enseñar buenos hábitos, de modelar la importancia de cuidarse y de respetar la propia identidad.

4.3 Recomendaciones de autocuidado

Delega el cuidado. Recurre a personas de confianza con las que la niña o el niño sienta familiaridad y con quienes les guste pasar el tiempo. Históricamente el cuidado de las niñas y niños ha sido grupal y con numerosas redes de apoyo. “La red es una estructura social en la que las personas obtienen protección y apoyo que les permite la satisfacción de necesidades, gracias al soporte ofrecido en el contacto con las demás.” (Montero, 2003). Cuando la familia no tiene la posibilidad de resolver sus problemáticas y satisfacer las necesidades al interior, busca ayuda externa en otras redes sociales de apoyo. Estas pueden ser redes: primarias (amistades, vecindario), redes secundarias (colegio, iglesia, centros recreativos, entre otros) y redes institucionales (entidades del sector público y privado).

Espacios de ocio. Procura dedicarte algunos espacios de ocio para realizar actividades que disfrutes como talleres de arte, expresión corporal, ejercicio físico o técnicas de relajación. También puedes escribir tus sentimientos, cantar, procurar espacios para la risa y practicar la autocompasión.

Convive. Recurre a tus amistades, llama a una amiga o amigo, acude a grupos de apoyo, conoce otras personas con las que se compartan aficiones o intereses.

Disfrutar de espacios y momentos de placer. Recuerda hacer conscientes los espacios de placer cotidianos, como disfrutar de la ducha, refrescarte la cara, acostarte unos minutos, estirar el cuerpo, llamar a una amiga o amigo, comer un trocito de chocolate, hacer una meditación de un minuto, escuchar sonidos de la naturaleza o cualquier actividades que involucren la atención consciente a los sentidos. Recuerda que el autocuidado está en cada decisión.

Busca espacios y momentos de desahogo y contención. Identifica algún lugar y/o momentos en los que te sientas libre de expresar tus emociones sin sentirse juzgada/juzgado. Puede ser con tus círculos cercanos, en grupos de madres y padres o en procesos de terapia con acompañamiento profesional. Incluso hoy en día gracias a la tecnología puedes acceder a la terapia en línea sin necesidad de desplazarte.

Infórmate de todas las ayudas a las que puedes acceder y aprovéchalas. En algunos trabajos existe la posibilidad de solicitar una reducción de jornada laboral o medidas de conciliación de la vida personal con el trabajo, además de que existen alternativas de apoyos sociales y gubernamentales.

¿Cuándo pedir apoyo?

Con frecuencia se asocia el bienestar o *estar bien* con sentirse en equilibrio. Uno de los principios comunes en todos los seres vivos es la tendencia a la autorregulación, a este equilibrio, a sanar cuando algo nos hiere. Nuestra salud se ve afectada cuando diferentes agentes internos o externos comprometen ese proceso autorregulativo, nos desequilibran, nos mueven de nuestro bienestar. Casi siempre, el ser vivo tiene los recursos suficientes para lograr por sí mismo la regulación, por ejemplo como cuando pisamos una plantita y busca enderezarse de nuevo hacia el sol, o cuando nos hacemos un corte en la piel y se ponen en marcha los procesos de reparación de nuestro cuerpo. Sin embargo, en otras ocasiones requerimos de apoyo externo para lograr de nuevo esa autorregulación, por ejemplo cuando nos dislocamos un hombro o nos hacemos una herida más profunda. Si extrapolamos esta idea hacia la dimensión psicológica o emocional, podremos darnos cuenta de que hay situaciones ante las que tendremos la capacidad de autorregularnos por nosotros mismos y habrá otras en las que requerimos el apoyo externo para lograr la homeostasis emocional. Este proceso de requerir apoyo es completamente natural. Uno de los factores que permitió el éxito de la especie humana fue la socialización y este ejemplo nos muestra cómo seguimos siendo interdependientes para la subsistencia, nos necesitamos unos a otros para sobrevivir y también nos necesitamos unos a otros para vivir en bienestar. Existen numerosos estudios que evidencian la importancia de que contar con redes de apoyo en la crianza y el autocuidado es un factor clave para el desarrollo de niñas, niños y adolescentes.

4.4 4 Herramientas para el autocuidado

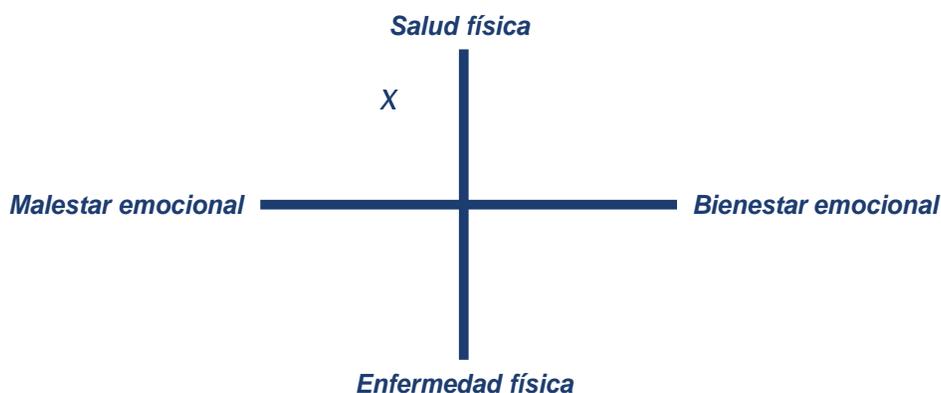
A continuación se muestran herramientas para el autocuidado.

El eje de la salud y el bienestar.

Objetivo: Reflexionar sobre el autocuidado como un proceso fluctuante en el que se toman decisiones entre múltiples determinantes de la salud.

Desarrollo: Se dibuja en un papel el siguiente diagrama en el que se representa la salud física

en el eje vertical y la salud emocional-social en el eje horizontal. La salud física máxima representaría el estado perfecto de salud física (con los nutrientes adecuados, el ejercicio óptimo, el descanso que necesita el organismo, etc.) y en el otro extremo, la enfermedad máxima, entendiéndose como la disfuncionalidad del cuerpo, imaginando incluso que en el punto más inferior estaría la muerte. Se invita a reflexionar sobre ese continuo de salud-enfermedad y a situar un punto en el que consideran se encuentra en este momento de su vida en cuanto a la salud física. Se pide visualizar el eje transversal que atraviesa de forma horizontal. Este eje representa el bienestar emocional y social. En uno de los extremos pondremos el máximo bienestar emocional y social posible, es decir, *¿qué tan a gusto te sientes con tus emociones? ¿las aceptas? ¿qué tan satisfecha o satisfecho estás con tus relaciones sociales y con la forma en que las cuidas?* Mientras que en el extremo opuesto se sitúa el malestar emocional y social, entendiéndose como la insatisfacción con la gestión de tus emociones y en cuanto a tus relaciones sociales actuales. Se pide que ubiquen un punto concreto de ese espacio que defina tu salud bio-psico-social actual en cuanto a las dos dimensiones exploradas.



Reflexión: Sobre este escenario planteado se pueden reflexionar diferentes aspectos, por ejemplo sobre la dimensión bio-psico-social de la salud: ¿se puede estar mal físicamente y bien emocional y socialmente? y viceversa, ¿se puede cuidar mucho el cuerpo y que esté sano, y sentirse en malestar emocional? También se puede explorar la fluctuación de la salud: ¿en qué otros puntos de estos cuadrantes has vivido? ¿Dónde te ubicarías hace un mes o hace un año? Se puede reflexionar sobre la utopía de la salud perfecta ¿cuántas veces en tu vida identificas haber estado en esa esquina? y sobre la necesidad de aceptar la situación actual sin frustración por no estar completamente perfecto/a. Finalmente, se puede revisar cómo tomamos decisiones sobre nuestra salud de forma constante y cada una de ellas nos va moviendo por el cuadrante, reconociendo la funcionalidad de las decisiones que tienen que ver con el cuidado emocional y social.

A. Meditación

Objetivo: Favorecer la práctica de la meditación durante la realización de actividades cotidianas.

Desarrollo: Visualizar el video *Meditación de un minuto disponible* en YouTube (<https://youtu.be/t3HMmmjtKFI>) y realizar la práctica descrita.

Reflexión: Darse un respiro para aclarar la mente, la emoción y el cuerpo, es posible en cualquier momento del día y mientras se realiza cualquier tipo de actividad.

B. Saborear

Objetivo: Favorecer una experiencia de mindfulness y focalización en el presente a través de los sentidos.

Desarrollo: Se pide a las y los participantes que busquen algún alimento que tengan a mano, puede ser de cualquier tipo (fruto seco, chocolate, fruta, galleta, etc.). Se darán indicaciones para de forma muy lenta explorar este alimento con los cinco sentidos:

1. El primer paso es descubrirlo con la vista (color, matices, brillo, bordes, etc.).
2. Después, la exploración deberá ser con el sentido del tacto (textura, densidad, tocarlo con diferentes partes del cuerpo).
3. Deberá continuar con el oído detectando los sonidos al tocarlo (agudos, graves, suaves).
4. Seguir con el olfato, oliendo el alimento y haciendo conscientes las sensaciones que los aromas provocan en cada persona.
5. Finalmente, la exploración será realizada enfocando el sentido del gusto, probando a sostenerlo suavemente en los labios, sentirlo en el interior de la boca y finalmente masticarlo y tragarlo.

Reflexión: Explorar en plenaria cómo ha sido la experiencia, qué ha cambiado respecto a otras ocasiones al ir haciendo conscientes todas las sensaciones y reflexionar acerca de cómo en ocasiones vamos en automático en la vida o tenemos la mente ocupada en momentos de pasado/futuro mientras que los sentidos son los que nos aterrizan en el único presente que existe.

Referencias:

- Bourdieu, P., (1990) La juventud no es más que una palabra. En Sociología y Cultura. México. CNCA- Grijalbo. Recuperado de: <https://periferiaactiva.files.wordpress.com/2016/03/bourdieu-la-juventud-no-es-mc3a1s-que-una-palabra.pdf>
- Capano, Á, y Ubach, A. (2013). Estilos parentales, parentalidad positiva y formación de padres. Ciencias Psicológicas, 7(1), 83-95. Recuperado en 12 de marzo de 2020, de http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212013000100008&lng=es&tlng=es.
- Cuervo, A. (2010) Pautas de crianza y desarrollo socioafectivo en la infancia. Diversitas: Perspectivas en Psicología. Universidad Santo Tomás Bogotá. Colombia recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/679/67916261009.pdf>
- Fernández, G, Arráiz -Sánchez, C. y Paredes- Rivas, G. (2008). Estrategias de prevención de violencia familiar de la cátedra escuela para padres: (Premio: fundación patronato hospital de niños J.M. de los Ríos, LIII congreso nacional de pediatría 2007). Archivos Venezolanos de Puericultura y Pediatría, 71(4), 124-130. Recuperado en 21 de junio de 2020, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06492008000400005&lng=es&tlng=es
- Gogo, J. (2014). Teoría del apego. El vínculo. Escuela Vasco Navarra de Terapia Familiar. Recuperado de: <https://www.avntf-evntf.com/wp-content/uploads/2016/06/Teor%C3%ADa-del-apego.-El-v%C3%ADnculo.-J.-Gago-2014.pdf>
- Iciar, M., (2003). "Nociones de juventud" Última Década N°18, Viña del Mar, abril 2003, pp. 11 - 19. Recuperado. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22362003000100002
- Loizaga, F. (2011) Parentalidad positiva. Las bases de la construcción de la persona. Educación social : revista de intervención socioeducativa. Barcelona. Recuperado de: [file:///C:/Users/For-ta-CDJ2/Downloads/250179-Text%20de%20la article-386155-1-10-20141017.pdf](file:///C:/Users/For-ta-CDJ2/Downloads/250179-Text%20de%20la%20article-386155-1-10-20141017.pdf)
- Ministerio de Educación Nacional (2009) Desarrollo infantil y competencias en la primera infancia. Revolución educativa colombia aprende. Colombia. Recuperado de: https://www.mineducacion.gov.co/primerainfancia/1739/articles-178053_archivo_PDF_libro_desarrolloinfantil.pdf
- Moneta, M., (2014). Apego y pérdida: Redescubriendo a John Bowlby. Revista chilena de pediatría. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062014000300001
- Organización de los Estados Americanos (2010) Primera infancia: Una mirada desde la neuroeducación. OEC. Recuperado de: <http://www.iin.oea.org/pdf-iin/rh/primera-infancia-esp.pdf>
- Pacheco, M. (2012) Estimulación temprana en los niños y niñas. Temas para la educación. Revista profesional para profesionales de la enseñanza. España. Recuperado de: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd9223.pdf>

Recursos **(enlaces de videos, artículos, libros, manuales)**

Pérez, J. (2000) "Visiones y versiones. Jóvenes, instituciones y políticas de juventud", en Umbrales. Cambios culturales, desafíos nacionales y juventud, Corporación Región. Colombia. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S1870-1191201600010011300061&lng=en

Reguillo, R. (2000): Las Culturas Juveniles. Un Campo de Estudio. Breve Agenda para la discusión. Recuperado de: <https://www.scielo.br/pdf/rbedu/n23/n23a07.pdf>

Ramos- Miño, E. R., Pincay- Cevallos, S. D., Llanos- González, G. L., y Vinueza- Villacis, C. M. (2019). Estimulación temprana es sinónimo de un mejor desarrollo infantil. RECIAMUC, 3(1), 164-180. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/3.\(1\).enero.2019.1164-180](https://doi.org/10.26820/reciamuc/3.(1).enero.2019.1164-180)

Siegel, D., Payne, T. (2015) Disciplina sin lágrimas. Ediciones B, S, A. España. Recuperado de: <https://dolormaspsicologa.com/wp-content/uploads/2017/03/Siegel-Daniel-J-Disciplina-Sin-Lagrimas.pdf>

UNICEF. (2016) Tejiendo vínculos entre el niño y sus cuidadores: Desarrollo infantil temprano y prácticas de crianza. Recuperado de: https://www.bibliotecaunicef.uy/doc_num.php?explnum_id=159

Artículos

- Bases neuronales de la empatía.
- Estilos parentales, parentalidad positiva, y formación de padres.
- ¿Qué es disciplina positiva?
- Directrices de disciplina positiva.
- Disciplina violenta en América Latina y el Caribe.

Libros

- Libertad y límites. Amor y respeto.
- Disciplina positiva.
- Disciplina positiva: consejos que invitan a la cooperación entre padres e hijos basados en la dignidad y respeto.
- ¡Con golpes no!
- Disciplina sin lágrimas.

Videos

El estrés tóxico perjudica el desarrollo saludable https://www.youtube.com/watch?v=k_8m7AVgGKo&ab_channel=Center-ontheDevelopingChildatHarvardUniversity

La ciencia de los bebés https://www.documaniatv.com/ciencia-y-tecnologia/la-ciencia-de-los-bebes-video_7af963e82.html

¿Cooperar o competir? Alex Rovira https://www.youtube.com/watch?v=0UATO4HFqAk&ab_channel=CarlosEnriqueFuellisColombo

Intergeneracional <https://youtu.be/GA7fpv84tWA>

Cómo funciona el cerebro de un adolescente: <https://www.youtube.com/watch?v=v4KplEgXI9c>

En éste enlace podrás acceder a los recursos que se mencionan arriba: <http://kari.gob.mx/recursos-complementarios-crianza-positiva/>

**DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA
DEL ESTADO DE CHIHUAUHA**