

Cuando ambas(os) estén tranquilas(os) es el mejor momento para que le diga a ella/él que es inteligente y puede prevenir o solucionar sus problemas. Todos sus errores y faltas son valiosas oportunidades para que aprenda a ser responsable y confíe en usted.

El trabajo en el hogar es una gran oportunidad para que todas y todos los integrantes de la familia practiquen la responsabilidad compartida. Es importante que cada uno tenga una tarea y la cumpla, y así aprendan el hábito y el valor que tiene la cooperación, lo cual favorece la armonía familiar.

También es necesario que todos(as) se habi-túen a corregir sus propios errores y omisiones y a reparar el daño que causan a otros.

Lo más trascendente es su ejemplo. Si usted actúa con responsabilidad, promueve la responsabilidad de su hija(o).

El respeto se forma en el hogar

Cuando se emplea una disciplina dirigida a controlar la conducta mediante restricciones y castigos, donde no hay respeto a los sentimientos y necesidades de los niños(as), ellos(as) suelen presentar inseguridad e inmadurez social. Se ha demostrado que el uso del castigo físico se asocia con mayores niveles de agresividad y delincuencia en la adolescencia.

Si usted respeta las características y requerimientos de su niño(a) desde los primeros meses de vida, él/ella aprenderá a respetarse a sí mismo(a). Aprenderá que el respeto es esencial para vivir en sociedad.

Promueva que su hijo(a) hable de sus sentimientos, ello le ayudará a regular la expresión de éstos y a pensar en formas mejores de emplearlos. Los niños(as) que controlan sus emociones son más sociables, académicamente competentes, y con mayor capacidad para adaptarse y superar las adversidades; asimismo, este control se asocia con menor conducta impulsiva, agresiva y delincuencia.

Es de gran trascendencia que su hijo(a) crezca en un ambiente de respeto, donde todos(as) los integrantes de la familia puedan expresar sus sentimientos, opiniones y propuestas, donde todos(as) son escuchados, comprendidos(as) y valorados(as), y pueden aprender de sus errores.

¿Qué hacer ante los problemas de comportamiento?

Siempre es mejor promover el comportamiento apropiado que corregir el inapropiado. Por lo tanto, emplee estrategias que propicien la conducta positiva de su niña(o).

Dígale lo que espera de ella/él con precisión y de buena manera. Elogie con entusiasmo las conductas deseadas o cualquier aproximación a éstas, y resalte la consecuencia natural positiva de su conducta, esto es, cómo le beneficia a ella/él y a los demás.

Su hija(o) percibe su tono afectuoso, le ayuda a formar un hábito de comunicación. Al crecer, requerirá menor guía de usted, pues su conducta estará motivada por su propia convicción y las consecuencias naturales de sus actos.

Cuando su hija(o) presente una conducta negativa, de forma tranquila y con palabras simples, acepte sus sentimientos y explíquele las consecuencias de su conducta. Si su niña(o) puede expresarse, cuando esté calmada(o), pregúntele qué hizo y lo que ocurrió después, para que se percate de las consecuencias. Después, anímele a que solucione el problema. Conforme su hija(o) sea mayor, pídale que proponga medidas de solución, para que esté más motivada(o) a cambiar su conducta.

Si su hija(o) pierde el control, ayúdele a calmarse; en general, es favorable que se siente o acueste, cierre los ojos, respire profundo y no piense en el problema. Es indispensable que usted también se tranquilice. Si su niña(o) es mayor, hagan juntos una lista de actividades relajantes y ténganla a la vista; por ejemplo: correr, oír música, escribir, dibujar, etc. En el momento en que su hija(o) se encuentre más tranquila(o), abrácela(o), dígame cuánto le quiere y pregúntele cómo se siente. Entonces podrán analizar juntas(os) el problema y buscar medidas para solucionarlo o evitarlo.

Las consecuencias de la conducta negativa deben ser naturales y reparadoras del daño, porque forman responsabilidad. No emplee amenazas, gritos o castigos y nunca insultos o golpes, pues generan resentimiento, estrategias para esconderse de quien castiga, y agresividad.

Siempre es mejor que platique con su hija(o) en privado, escuchando sus ideas y sentimientos y enfatizándole su cariño. Guíele para que experimente los beneficios de la conducta positiva, para que esté convencida(o) de lo que es mejor para ella/él y los demás.

Si requieres mayor información o atención personalizada puedes dirigirte a: Centro de Servicios Psicológicos "Dr. Guillermo Dávila de la Facultad de Psicología de la UNAM. Teléfono: 0155 5622 2309; o a la Clínica de Psicología del Instituto Politécnico Nacional. Teléfono: 0155 5729 6000

Línea de Atención Psicológica Call Center UNAM
Teléfono: (0155) 5622 2288,
horario de 08:00 a 18:00 hrs. de lunes a viernes
<http://callcenterunam.com/>

Comisión Nacional de los Derechos Humanos

Periférico Sur 3469, esq. Luis Cabrera, Colonia San Jerónimo Lídice, Delegación Magdalena Contreras, C. P. 10200, Ciudad de México. Teléfonos: 56 81 81 25
Lada sin costo: 01 800 715 2000
www.cndh.org.mx

Primera Visitaduría General Coordinación del Programa sobre asuntos de la Niñez y la Familia

Carretera Picacho Ajusco 238, 2o. piso, colonia Jardines en la Montaña, Delegación Tlalpan, C. P. 14210, Ciudad de México. Teléfonos: 54 49 01 00
exts.: 2010, 2118, 2119, 2135, 2313, 2314, 2327, 2333 y 23715, Lada 01800 008 6900.
Correo electrónico:
asuntosdelafamilia@cndh.org.mx

Periférico Sur 3469, esquina Luis Cabrera, Col. San Jerónimo Lídice, C. P. 10200, Ciudad de México. Impreso en México. Edición: , 2017

Este material fue elaborado con papel certificado por la Sociedad para la Promoción del Manejo Forestal Sostenible A. C. (Certificación FSC México).

Para consultar el texto completo véase Jiménez Hernández, María Estela, *Usted padre, madre o tutor puede impulsar el bienestar y el futuro de su hija o hijo. Construyamos una mejor sociedad desde el hogar*, Folleto, Comisión Nacional de los Derechos Humanos, México, 2017.

Usted padre, madre o tutor puede impulsar el bienestar y el futuro de su hija o hijo

**Construyamos una mejor
sociedad desde el hogar**

(Material para primera infancia)



Usted, mamá, papá o cualquier persona responsable del cuidado de su hija(o) es quien tiene mayor trascendencia en su desarrollo y futuro. Usted es quien más lo(a) ama y hace todo lo que está a su alcance para que se desarrolle plenamente.

Con el fin de apoyarle en su labor, se presentan algunas prácticas esenciales que tienen sustento en evidencias de la investigación y que usted podrá adaptar considerando las características únicas de su hija o hijo y de su contexto de vida.

Siempre podrá ser mejor madre o padre

Recuerde los sentimientos, pensamientos y conductas que le generaban a usted las prácticas de su propio padre/madre; retome las que le hacían sentir querido(a), valorado(a) y le motivaban a progresar, y evite aquellas que dañaron la confianza en usted mismo(a) y en ellos(as); esas que le obligaban a actuar por temor al castigo o a perder su afecto.

Considere la guía que brinda la investigación científica para entender las necesidades de su hijo o hija a lo largo de su desarrollo, así como para enriquecer el ambiente que le rodea, con el fin de propiciar que crezca feliz, seguro de sí mismo(a), independiente y responsable.

Favorezca el desarrollo de su hijo(a) desde temprana edad

Cuando las hijas e hijos reciben de forma regular una afectuosa y pronta atención a sus necesidades durante su primer año de vida, desarrollan mayor confianza, tanto en sí mismos(as) como en quienes se encargan de su cuidado. Ese sentido de seguridad favorece su adaptación posterior, porque les brinda confianza para explorar su ambiente, aprender, controlar sus emociones y relacionarse con otros niños(as) y personas adultas.

El apoyo entre padres y/o madres en la atención al bebé propicia la confianza y el bienestar de la familia.

El poder de sus palabras en la autoestima de su hijo o hija

Usted es el espejo en el que su niña(o) se conoce a sí misma(o). Si usted valora sus cualidades y tiene confianza en lo que puede hacer, ella o él aprenderá a valorarlas y sentirse confiada(o) para actuar y relacionarse con las demás personas.

Por el contrario, si los sentimientos de vergüenza y culpa son frecuentes en su hija(o), pueden dañar su autoestima e inhibir su seguridad para actuar. Es importante lo que usted piensa de su hija(o), lo que le dice y lo que hace.

¡Valore los esfuerzos y pequeños avances de su hija(o), sin compararle con sus hermanas(os) o compañeras(os)!

Aprender a comunicarse en familia

Usted es para su hijo o hija, el primer y principal modelo de comunicación con los demás. Si analiza detenidamente las reacciones de su niño(a) a las formas que usted emplea, se dará cuenta si son positivas, si propician respeto y confianza.

Nunca es tarde para que reflexione y modifique sus formas de comunicarse. Analice con su hija(o) las que ambas(os) emplean, y sus pensamientos y sentimientos al respecto.

Ante las presiones de la vida diaria, y el incremento del uso de los medios de comunicación como la televisión, los teléfonos celulares e internet, usted requiere condiciones que favorezcan la comunicación con su niño o niña, por ejemplo:

- Busque un momento especial para platicar con él/ella diariamente.
- No realice otra actividad o se distraiga mientras platican y no le interrumpa.
- Obsérvele mientras habla y hágale saber que le está escuchando con su expresión, monosílabos o breves comentarios (“nooo”, “¡qué bien!”, “¡qué coraje!, etc.).
- No menosprecie sus dificultades y sentimientos.
- No le juzgue y evite actuar como experto(a).

- Hágale preguntas que le ayuden a entender sus pensamientos y sentimientos.
- No le ofrezca ayuda antes de que la pida.
- Si pide ayuda, guíele para que por sí mismo(a) encuentre alternativas de solución.
- Compartan sus experiencias importantes, agradables o difíciles del día.

¡Lo verdaderamente importante es que disfruten ese momento de acercamiento!

Promueva la competencia de su hijo(o) para relacionarse

Si usted juega con su niña(o) desde temprana edad, le ayuda a desarrollar habilidades para interactuar y jugar con otros.

No olvide que usted es el principal modelo de relación para su hija(o); de usted aprende cómo tratar a su familia, sus pares y a las personas adultas, y la forma de jugar y trabajar con los demás.

Es fundamental que su niño(a) aprenda a escuchar, expresar sus sentimientos e ideas, pedir lo que desea con amabilidad, tomar turnos, compartir, controlar su enojo y establecer acuerdos. Practique con ella/él dichas habilidades y guíele para que aprenda a valorar y gustar de la armonía en sus relaciones.

El aprendizaje de habilidades para respetar, cooperar y acordar, será mejor y más permanente si todos los integrantes de la familia las emplean en casa. Se convertirán en un hábito familiar que todos valorarán.

Ante la agresión que actualmente predomina en los medios de comunicación, promueva el gusto por contenidos que muestren el valor de la comprensión y el respeto. Se ha demostrado que la violencia en la televisión y los videojuegos promueven la agresión en niños, niñas y adolescentes.

Mediante su buen ejemplo, la orientación que le brinde a su hija(o) y la sana convivencia con los demás, ella o él desarrollará valores y habilidades para establecer relaciones sólidas.

Diariamente puede favorecer la autonomía de su hijo o hija

Anímelo(a) a que se esfuerce por conseguir todo lo que desea y necesita por sí mismo(a). Permita que tenga iniciativas, se percate de lo que puede hacer y aprenda a cuidar de sí mismo(a). Conforme se incrementan las capacidades de su niño(a), aumente el grado de dificultad de los retos que le presenta, para que con esfuerzo los pueda superar. Pídale su ayuda en las labores del hogar señalando la importancia de que cuide su casa y siempre agrádeczcale su colaboración.

Es conveniente que tenga oportunidad de tomar decisiones en vez de seguir instrucciones; por ejemplo: “Tu decide, puedes jugar una hora y después haces tu tarea o primero haces la tarea y cuando termines, vamos juntas(os) al parque”.

Usted promoverá la persistencia de su hijo(a) si reconoce su esfuerzo, elogia sus pequeños logros, resalta los beneficios, y procura que tenga una consecuencia natural positiva que disfrute; por ejemplo: “Estoy muy orgulloso de ti porque guardaste todo en su lugar, así tu cuarto está ordenado y encontrarás lo que necesites. Con tu ayuda en casa, yo no me canso, estamos contentos(as) y nos queda tiempo para leer un cuento juntos(as)”.

Guíele para que tome medidas de seguridad; por ejemplo: “¿Qué harías si te pierdes en el mercado?” Destaque cuando toma precauciones por sí mismo(a) y la relevancia que tendrá en su vida.

Lo más motivante para su hijo o hija es que usted crea en su capacidad para lograrlo todo y le diga “tu puedes, con trabajo y esfuerzo, todo lo puedes lograr”.

La responsabilidad es un hábito que se vive en casa

Ante las presiones de la vida diaria, puede ocurrir que usted no tenga tiempo y paciencia para guiar a su hija(o) a que resuelva sus problemas y repare el daño que ocasiona a otros. Si emplea frecuentemente regaños, gritos y castigos para “corregir” su conducta, podría provocar que ella/él reaccione con resentimiento y aprenda a esconder sus faltas. En lugar de que su hija(o) adquiera responsabilidad hacia sí misma/o y los demás, aprenderá a evitar los castigos.