

Este folleto fue preparado por la Asociación Norteamericana de Psicología y por la Asociación Nacional para la Educación de los Niños Pequeños como parte del proyecto ACT contra la violencia.

Juño 2002

Si desea obtener mayor información sobre la enseñanza de la no violencia para niños, sírvase entrar en el sitio de internet del programa ACT

<http://www.ACTagainstviolence.org>

Si desea obtener mas folletos favor de contactar la Asociación Norteamericana de Psicología en el teléfono: 202/ 336-6046

ACT— ADULTOS & CHICOS TODOS— CONTRA LA VIOLENCIA

Prevención de violencia
para las familias de
niños pequeños



COMO CONTROLAR EL ENOJO

naeyc



AMERICAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION

750 First Street, NE
Washington, DC 20002-4242

Este folleto fue imprimido gracias
al apoyo financiero de la

MetLife Foundation

act
against violence

LA VIOLENCIA EN LA VIDA DE LOS NIÑOS

Casi todos los días, los titulares de los periódicos nos muestran que la violencia amenaza a nuestros hijos ya sea como víctimas, como agresores, o como espectadores de un acto violento. Y éste es siempre el miedo más grande que tienen las familias.

¿SABÍA USTED QUE?

Un niño que ha sido maltratado vive constantemente atemorizado y dolorido. Y si bien las heridas físicas pueden sanar, las cicatrices emocionales pueden durar toda la vida.

Si usted conoce a algún niño que está siendo maltratado, o si sospecha que alguien está maltratando a un niño bajo su cuidado, busque ayuda inmediatamente. De no hacerlo, ese niño al crecer podrá convertirse en un adulto violento o podrá caer en un patrón de víctima recurrente.

Cuando un niño, aún muy pequeño, presencia o es víctima de un acto violento, él se siente profundamente afectado. Esto es especialmente cierto cuando la violencia involucra a un miembro de su familia o a alguien que él conoce.

Si usted es como todos los padres, madres, abuelos, tíos, vecinos u otras personas que se encargan de cuidar niños, seguramente lo que más le preocupa es su seguridad. Quiere evitar que estén expuestos a la violencia, pero en nuestro mundo de hoy eso es difícil de lograr.

Sin embargo, ¡usted puede hacer algo al respecto! Puede ayudar a proteger a sus niños para que no participen de la violencia, realizando sus posibilidades de alcanzar un futuro mejor y más productivo. Y esas mismas destrezas que ayudarán a sus niños a evitar la violencia son a su vez las que los van a encaminar hacia relaciones más positivas con los demás, una vida más realizada y una carrera profesional más exitosa.

¿QUÉ PUEDE HACER USTED CUANDO HAY VIOLENCIA?

- Ofrezca suficiente espacio para que sus niños hablen de la violencia que han visto en la escuela, en su vecindario o en la televisión.
- Motívelos para que expresen sus sentimientos.
- Busque ayuda profesional de un médico o psicólogo.

APRENDER A UNA EDAD TEMPRANA REPRESENTA UNA HERRAMIENTA PODEROSA

¿Sabía usted que?

El comportamiento violento se aprende y en general a una edad muy temprana. Pero así como los niños aprenden a ser violentos, también pueden aprender a ser compasivos. Pueden aprender formas constructivas de resolver problemas, enfrentar desacuerdos y controlar su enojo. Los niños que aprenden estas destrezas durante los primeros años de su vida están aprendiendo a prevenir la violencia y es menos probable que se críen violentos o que sean víctimas de violencia.

¿Cómo aprenden los niños?

Los niños aprenden a comportarse observando a la gente que los rodea. Sus hijos aprenden mirando los personajes de la televisión, los videos y las películas de cine. Y por sobre todas las cosas, sus hijos aprenden observándolo a usted. Por eso es muy importante que usted les de buenos ejemplos de como lidiar con la gente y los conflictos de forma positiva y no violenta. Además es muy importante que usted les provea las herramientas necesarias para prevenir comportamientos agresivos.

¿QUÉ PUEDEN HACER LAS FAMILIAS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA?

(a) Hacer que el niño se sienta seguro y amado.

Por sobre todas las cosas, el niño necesita sentirse seguro en su hogar. La mejor manera de encaminar a un niño hacia una vida correcta es proporcionarle cariño, atención continua y confianza. La relación que usted tenga con sus hijos es probablemente la herramienta más poderosa para protegerlos de la violencia fuera de su hogar.

(b) Dar buenos ejemplos a los niños.

Asegúrese de que presencien muchos más ejemplos de personas que se relacionan con otras de una forma amigable sin usar la violencia y sin lastimarse. Poco a poco se darán cuenta de que hay muchas maneras de tratar con la gente y de resolver conflictos de manera pacífica, y de que la violencia no es la mejor forma de obtener lo que uno quiere.

(c) Ayudar a sus niños a controlar el enojo.

Todos nos enojamos de vez en cuando -el enojo forma parte de nuestra vida y puede ser útil porque nos señala que algo necesita cambiar. Ayudar a los niños a controlar su enojo es un elemento esencial para prevenir la violencia a una edad temprana.

Los niños pequeños se enojan por diferentes motivos

Varias cosas pueden desencadenar el enojo en niños muy pequeños y todos lo exteriorizan de distintas maneras.

- Los chiquititos, hasta los 18 meses, se sienten mal -porque tienen hambre, están enfermos, les duele algo o les asusta algún ruido fuerte- exteriorizan su enojo llorando y gesticulando.
- Los más grandecitos, de los 18 meses hasta los 3 años, se enojan cuando no pueden

obtener algún objeto atractivo que desean, o no pueden estar con la persona que quieren, cuando se asustan o cuando se sienten mal porque están enfermos.

- A partir de los 4 años y hasta los 8, los niños poco a poco empiezan a comprender mejor, y les enoja tanto lo que dice la gente como lo que hace. Cada vez emplean mejor el lenguaje para expresarse y su comprensión del mundo se amplía considerablemente. A menudo canalizan su agresión para lastimar a otra persona—directamente pegando o peleando, o indirectamente rompiendo algo que a la otra persona le gusta.

Es difícil para los niños muy pequeños comprender su sentimiento de ira y tratar de controlarlo. A medida que su niño crece, poco a poco usted puede impartirle los siguientes principios:

- Es normal sentirse enojado.
- Hay formas “aceptables” y “no aceptables” de exteriorizar el enojo.
- No es aceptable herir a otra persona, romper o tirar cosas, o lastimar a un animal cuando uno está enojado.
- Es aceptable decirle a alguien que uno se siente enojado.
- Hay formas de calmarse cuando uno está enojado.

Para ayudar a un niño a controlar su sentimiento de ira, es esencial que usted responda de manera calmada y respetuosa:

- Si se trata de un **bebé**, cálmelo alzándolo en sus brazos y reconfortándolo con palabras suaves, y retire o cambie la causa del enojo. Los bebés cuando lloran nunca tienen la finalidad de molestar a los padres.
- Si se trata de un **niño pequeño**, motíVELO a expresar sus sentimientos con palabras, aunque sean sencillas. “Yo enojado,” o

“Quiero muñeca”; estas son expresiones válidas para un niño o una niña de esa edad.

- Si se trata de **preescolares** ayúdelos a aprender y practicar un método para calmarse—respirar hondo varias veces, sentarse, contar hasta 10 o, por ejemplo, repetir “Tranquilízate, cálmate”.
- Si se trata de **niños en el jardín de infantes** o de escolares de primaria, es importante que usted los motive a explicar lo que ocurrió y a exteriorizar sus sentimientos. Después de que el niño enojado se haya calmado, pregúntele cuál es su problema y luego escuche su explicación sin interrumpirlo. Ayude al niño a pensar en la situación que causó su enojo y a explicar lo que se puede hacer para cambiarla.

Recuerde,

La mejor forma de enseñar a su niño a controlar el enojo es que usted demuestre que se puede calmar; piense en sus propias acciones y tome medidas razonables y no violentas para cambiar una situación que le ha enojado.

Si tiene dificultades en controlar su temperamento, será muy útil para usted y para sus hijos que busque ayuda tomando algún curso sobre control y manejo del enojo o consultando a un psicoterapeuta.

¿QUÉ MÁS PUEDEN HACER LAS FAMILIAS PARA PREVENIR LA VIOLENCIA?

Cuidado con las armas

La curiosidad que tienen los niños con respecto a las armas puede ser mortal. Enseñe a sus niños a que jamás toquen un revólver o un cuchillo. Explíqueles que si encuentran alguna de estas armas no la toquen y notifiquen a un adulto de confianza.

Si usted posee un arma, nunca la deje afuera donde un niño la pueda agarrar. Siempre guarde por separado las armas descargadas y las balas, bajo llave y en un lugar seguro fuera del alcance de los niños.

Las experiencias cotidianas son importantes

Las experiencias cotidianas que usted le proporciona a sus hijos son una herramienta poderosa no sólo para prevenir la violencia sino también para aumentar sus posibilidades de tener una vida productiva y feliz.

- Pase tiempo con sus hijos—juegue con ellos, comparta sus comidas, observe sus actividades, trabaje con ellos en proyectos conjuntos, simplemente esté presente y comparta sus experiencias cotidianas.
- Si sus hijos están en una guardería mientras usted trabaja, cerciórese de que ésta ofrezca oportunidades de jugar y aprender de manera constructiva y que tenga personal idóneo que promueva un comportamiento social positivo. Las investigaciones han demostrado que las guarderías que ofrecen programas idóneos pueden reducir los problemas de comportamiento más adelante en la vida.*
- Permita que sus hijos jueguen con otros niños e interactúen con personas de diferentes edades y culturas.
- Imparta en sus hijos un sentido de comunidad formando parte de la misma. Participe en las actividades destinadas a mantener a su vecindario seguro y a prevenir la violencia.

Recuerde que,

Como miembro de la familia de un niño pequeño, usted ejerce una influencia crítica en el desarrollo futuro de esa criatura. Lo que usted le enseña a sus hijos hoy hará una diferencia en lo que ellos serán mañana. Usted es la persona más indicada para mostrar el camino de la no violencia a sus hijos, a su familia y a su comunidad.

* La National Association for the Education of Young Children (Asociación Nacional para la educación de los niños pequeños) acredita los programas de educación preescolar que cumplen con su normativa.