

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.

Junio 2002

Este folleto fue impreso gracias al apoyo financiero de la MetLife Foundation

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 más 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



ESTRATEGIAS DE DISCIPLINA

naeyc



AMERICAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION

750 First Street, NE
Washington, DC 20002-4242

Este folleto fue impreso 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 reincidente.

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) Usar la disciplina como herramienta para enseñar y no para castigar.

Los niños no se comportan de manera perfecta en todo momento, y algunos son más reacios que

otros. Cuando usted necesita hacer algo para detener un comportamiento inaceptable, debe actuar siempre con autocontrol y sin violencia. El objetivo de la disciplina no es castigar, sino enseñar a los niños a controlarse a sí mismos.

La disciplina es una tarea importante— el comportamiento de un niño pequeño que está constantemente fuera de control puede:

- Lastimarlo a él o lastimar a otros.
- Interferir con su aprendizaje e impedirle hacer amigos.
- Estropear algún objeto.
- Hacerlo fracasar en sus estudios.
- Crear tensiones y estrés en su casa.
- Sentar las bases para problemas más graves cuando crezca.

Usted puede enseñar el autocontrol

- Elogiando el buen comportamiento del niño. Si los niños solamente reciben atención cuando se portan mal, seguirán haciéndolo.
- Estableciendo límites y reglas razonables.
- Implantando normas de comportamiento coherentes y apropiadas para la edad.
- Exigiendo consecuencias consistentes para el mal comportamiento.
- Dando su ejemplo de buen comportamiento.

Cuando los niños pequeños hacen “travesuras”

- Explique lo que desea de ellos con frases y razonamientos simples:
“Por favor, guarda tus juguetes ahora.”
- Exprese advertencias y amonestaciones sin amenazas:
“Cuando termines de ordenar tus juguetes, entonces podrás ir afuera con tus amigos.”
- Dígale al niño lo que debe hacer y no lo que no debe hacer:
“Por favor habla más bajo,” en lugar de “¡Deja de gritar!”
- Sea consecuente, elogiando cuando respeta instrucciones o imponiendo las consecuencias cuando desobedece.

VIOLENCIA NO ES DISCIPLINA

A veces el mal comportamiento de un niño puede ser tan frustrante que uno de los padres, o la persona que lo cuida, le pega sin detenerse a pensar. Los niños se confunden, se asustan y se enojan cuando los adultos los lastiman, sobre todo si son los adultos de los que ellos dependen para que los amen y los

protejan. Y los castigos severos y continuos pueden llevar a un niño al descontrol y a la agresividad— exactamente lo contrario de lo que usted desea lograr.

Hay que enseñarles buenos comportamientos con amor y respeto; los niños nunca deben tener miedo ni sentirse amenazados por las personas que los deben amar y proteger.

FORMAS DE DISCIPLINA QUE SE PUEDEN USAR

Ignore los comportamientos irritantes pero que no son peligrosos—por ejemplo, cuando un niño es quejoso, dice malas palabras o tiene rabieta. A veces esto es un poco difícil, pero si uno le presta atención a este tipo de comportamiento sólo logrará que se repita.

Retire algún privilegio, eso puede ayudar a detener un mal comportamiento. Una vez que el niño es bastante grande como para comprender, dígame que algo que le gusta (como andar en bicicleta, jugar en la casa de un amigo o mirar su programa predilecto de televisión) no lo podrá hacer si continúa comportándose de manera inapropiada. Esto le da una opción: Si se controla, hace lo que le gusta; si continúa comportándose de manera inadecuada, no. Este tipo de enfoque enseña que todas las acciones tienen sus consecuencias.

Las consecuencias pueden impartir una enseñanza (La niña coloca sus galletas en el piso, usted le advierte que no lo haga, ella insiste, el perro se come las galletas y no le quedan más). Obviamente jamás hay que adoptar esta actitud cuando está en juego la seguridad de los niños -por ejemplo, cuando un niño juega con fósforos o se va a la calle. Cuando un niño se porta mal, intente demostrarle, con su respuesta, el vínculo que existe entre esa acción y la reacción suya. (Una niña colorea la pared, se le retiran sus crayolas y ella tiene que ayudar a limpiar. El chico llora en un almacén porque quiere un caramelo; el padre se lo lleva a casa sin comprarle la golosina).

Cuando un niño ignora su advertencia respecto a las consecuencias de sus acciones, a veces la mejor opción es dejar que las cosas ocurran.

Cuando los niños pequeños se pelean o discuten, colóquese entre ellos. De ser posible póngase de rodillas para estar a nivel de su mirada. Déjeles saber que usted comprende por qué están ofuscados. Si se están peleando por un juguete o un objeto, sostenga dicho objeto hasta que se resuelva el problema. Pídale a cada niño que le explique cual es el problema y escuche con atención. Pídale a ambos que piensen en alguna forma en que se podría resolver el problema. Ayúdelos a pensar en las consecuencias (“Si hacemos esto, entonces ¿que pasará?”). Ayúdelos a encontrar una solución que sea justa y no violenta. Luego observe lo que ocurre: Si la solución funciona, elógielos; si no funciona, ayúdelos a buscar otra solución e intente nuevamente.

Si un niño abiertamente le pega a otro o se burla de él, hable primero con la víctima dejándolo que exprese lo que desea y lo que siente. Aliente a la víctima a que enfrente al agresor y le diga como se siente—acaso de la forma siguiente: “No me gusta que me empujes. ¡Me duele y me hace enojar! Asegúrese de que el agresor no reciba más atención que la víctima.

Tiempo aparte es un método empleado por algunas familias para darle a los niños (y a los adultos) un período para calmarse. Si usted emplea este método, mantenga el tiempo aparte de corta duración y observe las siguientes reglas:

- Busque un lugar seguro y con supervisión en donde el niño pueda estar tranquilo sin que nadie lo moleste.
- Dígame que al final de su tiempo aparte, ustedes dos van a conversar sobre su comportamiento difícil.
- Dígame que tome asiento tranquilo, sin hablar con nadie, hasta que esté bien calmado y dispuesto a tener una conversación.
- Cuando se le termine el tiempo en que debe estar apartado, cumpla con su promesa y hable con el niño sobre lo que ocurrió.

Las palmadas. Existen diversas opiniones sobre las palmadas, pero en realidad pegarle a un niño o darle una palmada es transmitir un mensaje confuso. Esta acción le dice al niño que está bien lastimar a alguien que uno ama para controlarlo o resolver un problema. Si este castigo se repite severamente en el correr del tiempo, uno está entrenando al niño a usar la fuerza para castigar a otros -de la misma forma en que se le castigó a él.

¿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.