



Sin violencia se educa mejor

Guía para la puesta de límites no violentos en el ámbito familiar. Texto dirigido a madres, padres y adultos al cuidado de niños, niñas y adolescentes sobre cómo educar y poner límites sin pegar o insultar.

1 ¿Qué es maltrato infantil?

El maltrato infantil es toda acción u omisión con la intención de hacer un daño inmediato a la persona agredida. El maltrato puede ser: físico, emocional, psicológico, sexual, por negligencia o abandono. Estas formas de maltrato producen lesiones físicas y emocionales indelebles, muerte o cualquier daño severo. (Informe de América Latina en el marco del Estudio Mundial de las Naciones Unidas, 2006)

Las víctimas del maltrato infantil y el abandono son aquel segmento de la población conformado por niños, niñas y adolescentes hasta los 18 años, que sufren ocasional o habitualmente actos de violencia física, sexual o emocional, sea en el grupo familiar o en las instituciones sociales. (unicef, 2006)

Cuando se hace referencia al maltrato infantil en el ámbito familiar, se está indicando que quienes infringen violencia contra los niños, niñas y adolescentes son sus familiares en primer grado, es decir sus padres, madres, abuelos/as, hermanos/as y tíos/as, principalmente. (Larraín y Bascuñán, 2006)

2 ¿Qué es castigo corporal?

El castigo corporal es el castigo en el que se utiliza la fuerza física y que tiene por objeto causar cierto grado de dolor o malestar, aunque sea leve. El castigo corporal tiene la intención de corregir, disciplinar o castigar el comportamiento de un niño o niña e implica el empleo de la fuerza física. El castigo corporal es siempre degradante. (Comité de Derechos del Niño de la Organización de las Naciones Unidas [onu]. Observación general n.º 8, 2006)

La observación general del Comité de Derechos del Niño deja claro que este no rechaza el concepto positivo de disciplina y reconoce que la crianza y cuidado de los niños y niñas, especialmente de los bebés y niños pequeños, exige intervención para protegerlos. El Comité indica que esto es muy diferente al uso deliberado y punitivo de la fuerza para causar algún grado de dolor, incomodidad o humillación.

3 ¿Por qué no se debe pegar?

En siglos anteriores golpear a las mujeres, a los esclavos, a los alumnos y a los niños, niñas y adolescentes era algo comúnmente practicado y aceptado. En los últimos tiempos, venimos observando y participando de una revolución en materia de conquistas de derechos humanos; sin embargo, el castigo corporal hacia los niños, niñas y adolescentes aún está socialmente justificado como forma de disciplina y pocos países cuentan con un marco legal que lo prohíba.

Ciertos Estados han tratado de hacer una distinción entre la corrección de los niños y la violencia excesiva. En la realidad, la línea divisoria entre ambas situaciones es artificial. Es muy fácil pasar de un estado a otro. También es una cuestión de principio. Si no es permisible golpear a un adulto, ¿por qué debe permitirse golpear a un niño, niña o adolescente?

Todavía necesitamos hacer más visible que el castigo físico y las humillaciones, aun cuando sean con la intención de educar, son una forma de maltrato y una violación a los derechos humanos.

Pareciera que la tentación de sustituir el diálogo por los golpes es grande para los adultos. Esta tentación puede ser aún mayor si existe una tradición cultural muy expandida que da derechos absolutos a las madres y los padres sobre sus hijos e hijas.

Por otro lado, los castigos físicos durante la infancia pueden incrementar la escalada de violencia a medida que el niño o niña va creciendo. Una pequeña nalgada puede llegar a convertirse en fuertes golpizas.

La construcción de vínculos violentos al interior de la familia trasciende el ámbito doméstico e influye en el modelo de sociedad en el que vivimos. El buscar modos no violentos de educar a los hijos e hijas es una invitación-desafío para las madres y los padres a comprometerse con la construcción de una cultura de paz y con el fortalecimiento de un modelo democrático de sociedad basado en el diálogo como forma de resolución de los conflictos.

4 ¿Por qué se cree que la violencia educa?

Las madres y padres cuando ponen límites a sus hijos e hijas buscan fundamentalmente que dejen de hacer algo o aprendan a hacer algo. Independientemente de cómo lo hagan, la mayoría de las personas adultas tienen la intención de educar a los niños, niñas y adolescentes a su cuidado. Además, responden a un entorno social que espera y demanda ciertas actitudes de las personas responsables de la crianza.

Ahora bien, a pesar de las buenas intenciones de las madres y los padres cuando castigan físicamente o humillan a sus hijos e hijas, sucede que lo hacen movidos generalmente por «ira y frustración». Cualquier adulto podría transformarse en una madre o padre violento si no encuentra formas de contener sus propias emociones de agresividad y si desconoce o invalida otras prácticas alternativas de crianza sin violencia.

Algunas madres y padres reproducen el modelo de disciplina que vivieron de niños, pues son las pautas o patrones de conducta que aprendieron y desconocen cómo relacionarse de un modo diferente con sus hijos e hijas.

Por otro lado, nuestro contexto cultural valida el pegar o insultar a los hijos e hijas como modelo de crianza. Expresiones como «una buena paliza a tiempo previene la delincuencia juvenil», «en la Biblia dice que hay que pegarles a los hijos», entre otras, nos señalan el nivel de desconocimiento acerca de las consecuencias físicas, psicológicas y sociales de la violencia en la vida de los seres humanos y la naturalización del maltrato, que se manifiesta en la imposibilidad de reconocer que los castigos físicos y las humillaciones son formas de violencia.

Esto último, enmarcado en el principio de que «el fin justifica los medios», otorga a las madres y padres la noción que «como te pego por tu propio bien, no es tan grave que te pegue».

De esta manera, la violencia se normaliza y se coloca en un lugar invisible, sostenida en la creencia de que «todas las madres y padres lo hacen y no produce daños en los hijos e hijas» y se propone una idea disociada acerca de ella. Como si la violencia fuera una en la calle y otra diferente dentro de la casa.

Es por ello que cambiar estas prácticas implica un gran desafío y un cambio cultural profundo, que deberá iniciarse al interior de cada persona y de cada familia.

5 La violencia no educa

¿Qué ocurre cuando en nombre de la educación de los niños, niñas y adolescentes se proponen prácticas de castigo físico o humillaciones verbales? En general, este tipo de acciones parecen ser altamente efectivas a corto plazo: el niño o niña deja de hacer lo que estaba haciendo o cumple con el mandato de los adultos. Pero, el motor de esta respuesta es el temor o el terror a recibir el golpe o el insulto por parte de las personas que son sus referentes afectivos o sus seres más queridos.

Los niños, niñas y adolescentes no aprenden con un golpe aquello que sus madres y padres querían enseñarles. Tampoco les ayuda a desear portarse bien, ni les enseña la autodisciplina u otras conductas alternativas para resolver conflictos, sino todo lo contrario: los hace poco sensibles ante las experiencias violentas.

El aprendizaje sobre la paz o sobre la violencia no es un proceso teórico, sino vivencial. Los significados de amor, solidaridad, empatía con el otro, respeto hacia uno mismo y al otro y democracia se aprenden en los vínculos más próximos, en la familia.

Los niños y niñas aprenden principalmente del ejemplo y si se les enseña que los conflictos pueden resolverse a golpes e insultos, probablemente reproduzcan estos patrones violentos de conducta en el futuro.

6 ¿Qué le pasa al niño, niña o adolescente cuando recibe castigos físicos?

En un primer momento el niño experimenta miedo o terror frente al golpe. Los niños, niñas y adolescentes al recibir castigos físicos experimentan la emoción de temor llevada al grado máximo, es decir terror. Esto ocurre minutos o segundos antes de recibir el golpe. Los niños y niñas anticipan lo que va a acontecer.

Después del golpe viene el dolor que se siente en el cuerpo. Al recibir castigos físicos, los niños, niñas y adolescentes no solo sienten un dolor físico, sino emocional.

Luego sienten impotencia, como resultado del profundo e inconsolable dolor emocional que resulta de no poder modificar la ira-enojo-frustración de la madre o padre. El hijo o hija piensa que nada de lo que pueda hacer en ese momento hará cambiar la opinión de sus padres sobre él o ella, o sobre lo ocurrido.

Con esta experiencia el niño, niña o adolescente desarrolla, para sobreponerse, mecanismos de adaptación a la violencia como la obediencia extrema o comportamientos violentos. En cualquiera de los dos casos se ubican en algún lugar del círculo de la violencia: víctima o agresor. Estas experiencias trascienden el mundo familiar, ampliándose a la escuela y la comunidad.

7 ¿Qué le pasa al niño, niña o adolescente cuando sus padres lo humillan o insultan?

Los seres humanos construimos nuestro pensamiento a partir del lenguaje. En este proceso, los vínculos familiares son fundamentales al momento de ir aprendiendo palabras y construyendo significados. Como esto se da en un contexto afectivo, los niños, niñas y adolescentes confían y creen en lo que sus padres y cuidadores dicen. Por lo tanto, si estos usan palabras humillantes para educarlos, los hijos e hijas pensarán que estas palabras realmente los definen a ellos mismos como personas.

Aunque algunas madres y padres creen que insultar no es lo mismo que golpear, podemos afirmar que las palabras fuertes y humillantes podrían generar los mismos sentimientos de dolor emocional, frustración e impotencia que el castigo físico en las personas.

8 ¿Cómo marca el maltrato la vida de los niños, niñas y adolescentes?

Las consecuencias físicas, psicológicas y sociales más frecuentes del castigo físico y las humillaciones verbales en los hijos e hijas son:

- **Trastornos en la identidad:** Los niños, niñas y adolescentes golpeados pueden tener una mala imagen de sí mismos. Pueden creer que son malos y por eso sus padres los castigan físicamente. A veces, como modo de defenderse, los niños y niñas desarrollan la creencia de que son fuertes y todopoderosos, capaces de vencer a sus padres y otros adultos.
- **Baja autoestima:** Los niños, niñas y adolescentes a menudo pueden experimentar sentimientos de inferioridad e incapacidad. También pueden mostrar comportamientos tímidos y miedosos o, por el contrario, mostrarse hiperactivos buscando llamar la atención de los demás.
- Sentimientos de soledad y abandono: Los niños, niñas y adolescentes pueden sentirse aislados y poco queridos.
- **Ansiedad, angustia, depresión:** Los niños, niñas y adolescentes pueden experimentar miedo y ansiedad desencadenados por la presencia de un adulto que se muestre agresivo o autoritario. Algunos niños, niñas y adolescentes desarrollan lentamente sentimientos de angustia, depresión y comportamientos autodestructivos como automutilación.
- **Síntomas de Síndrome de Estrés Postraumático:** Los niños, niñas y adolescentes que han sufrido violencia grave pueden experimentar sentimientos de que el evento violento está sucediendo nuevamente (flashback); tener dificultades para dormir; pesadillas; explosiones de ira; sentimientos de preocupación; culpa o tristeza; pérdida de interés por las diversiones; incapacidad para recordar la secuencia del hecho; dificultades para respirar, y/o sudoración cada vez que recuerden lo sucedido.
- **Alteraciones en el proceso de aprendizaje:** Los niños, niñas y adolescentes pueden padecer alteraciones en factores que inciden en el aprendizaje como la motivación, la atención, la concentración y la memoria.
- **Exclusión del diálogo y la reflexión:** La violencia bloquea y dificulta la capacidad para encontrar modos alternativos de resolver conflictos de forma pacífica y dialogada.
- **Generación de más violencia:** Los niños, niñas y adolescentes pueden aprender que la violencia es un modelo adecuado para resolver los problemas.
- **Sufrimiento de daños físicos, incluso la muerte:** Los bebés y los lactantes tienen menos posibilidades de defenderse frente a este riesgo mortal.

Síndrome del bebé sacudido o Shaken Baby Syndrome (sbs): Para el bebé menor de dos años el peso de su cabeza corresponde a un 10 % de su peso total y por la hipotonía de los músculos del cuello no puede afirmar bien su cabeza. Cuando un adulto sacude a un bebé, la cabeza se mueve de tal manera que se provocan importantes choques de la masa encefálica contra la pared craneana. Esto puede producir lesiones de la masa cerebral.

9 ¿Cómo educar a los hijos e hijas sin violencia?

Para que la autoridad de madres y padres sea vivida y comprendida por los hijos e hijas como algo positivo —que no representa los modelos represores o autoritarios—, esta tiene que plantearse en vínculos que promuevan el apego emocional. Cuando esto ocurre, se produce un alejamiento de prácticas violentas ya que las madres y padres encuentran maneras de manejar sus emociones, reconocer y expresar su rabia, regular su agresividad y principalmente encontrar palabras.

A menudo las personas adultas golpean a sus hijos e hijas porque no tienen un lenguaje adecuado para hablarles.

La convivencia familiar registra circunstancias tales como la hora de dormir, bañarse, las comidas, las tareas escolares, entre otras, en las que aumenta la tensión cuando las cosas no suceden como la madre o el padre espera.

A menudo, esta tensión tiene la siguiente secuencia: hablar-convencer-discutir-gritar-pegar. Al llegar al último recurso de esta secuencia, la madre o el padre está en un clima emocional de desborde y violencia: todo parece ser una «batalla».

Recuperar el clima emocional es fundamental para que las madres y padres puedan ejercer su autoridad y que los hijos e hijas se sientan seguros y protegidos. Con el lenguaje analógico —el tono de voz, la postura corporal y los gestos de la cara— se transmite el clima emocional.

Es importante que madres y padres aprendan a identificar momentos en los que se sientan tranquilos para abrir el diálogo o modos de recuperar la calma para transmitir seguridad a sus hijos e hijas.

El clima emocional que transmite seguridad se sostiene sobre la creencia de que los conflictos pueden aparecer en toda convivencia y que el canal para resolverlos es el diálogo basado en el respeto al otro.

¿QUÉ PODEMOS EXIGIR Y ESPERAR DE NUESTROS HIJOS E HIJAS DE ACUERDO CON SU EDAD?

Cada etapa de la vida del niño, niña o adolescente puede describirse observando sus necesidades y potencialidades, su capacidad de aprender, en un proceso constante y abierto, a partir

de la imitación del ejemplo, y del ensayo y error.

Es importante reconocer que los niños, niñas y adolescentes, de acuerdo con la etapa de desarrollo que viven, tienen determinada capacidad de entendimiento o razonamiento y características particulares. No son pequeños adultos.

Entender esto es clave para las madres y los padres, pues no es posible exigir la misma capacidad de atención y comprensión a un niño de dos años que a una niña de cinco, ni tampoco es posible aplicar las mismas sanciones.

En ocasiones los adultos castigan injustamente a los niños, niñas y adolescentes con severidad sin entender que la desobediencia de su hijo o hija es parte de un proceso de aprendizaje, de ensayo y error.

Conocer más acerca del desarrollo evolutivo de los hijos e hijas puede ayudar a las madres y padres a saber qué esperar y qué poder exigirles a la hora de educarlos y ponerles límites.

Los niños y niñas de entre 0 y 9 meses

Los bebés no podrían sobrevivir sin una relación con la mamá, el papá y/o cuidadores, que los proteja integralmente a través de:

La comunicación: Necesitan estar en una permanente comunicación con su madre y padre a través de la mirada, las palabras, el sentido de su presencia (estando en brazos, sintiendo el calor corporal y el ritmo cardíaco).

- **El contacto:** Necesitan estar lo más posible en contacto físico. Esto le permite al niño o niña primero fusionarse con el cuerpo de la madre (que lo acuna y lo contiene) y luego ir delimitando, muy lentamente, su propio cuerpo.
- **La alimentación permanente:** Además del alimento, los bebés necesitan del clima afectivo que implica este hecho. Ellos sostienen la mirada de la madre, se sienten parte de ella mientras escuchan su voz amorosa que les habla o canta. El padre y/o cuidadores también pueden alimentar a los bebés en un clima afectivo amoroso.

Este proceso de apego no ocurre solo con la madre, sino también con el padre y/o cuidadores. En épocas anteriores, los hombres de algunas culturas, como la local, no participaban o participaban muy poco de manera activa en los cuidados de los bebés, y de los niños y niñas pequeños. Sin embargo, es fundamental que se involucren en el vínculo con los bebés, así como que apoyen a la mamá en su rol.

El establecimiento de un vínculo de apego tiene un rol esencial en la vida de los seres humanos ya que es la fuente del sentimiento de familiaridad y pertenencia, que primero se vive en la relación con los padres y madres, luego con los hermanos/as y demás miembros de la red familiar, y se extiende más tarde a la escuela y la comunidad.

En esta etapa, poner límites está relacionado con ir discriminando y ayudando a los bebés a entender qué les sucede. Por ejemplo, las madres y los padres van «interpretando» el llanto de sus hijos e hijas: «es un llanto porque tiene sueño, hambre, calor o quiere mimos». Y de esta manera —respondiendo a las necesidades de los bebés—, las madres y los padres van organizando una rutina que va siendo más estructurada a medida que van creciendo.

Los niños y niñas de entre 9 meses y 2 años

Los niños y niñas en esta etapa desarrollan paulatinamente mayor independencia física de las madres y los padres. A partir de los nueve meses, los bebés comienzan a gatear, pararse, y alrededor de los doce meses, a caminar. Al mismo tiempo, empiezan a pronunciar las primeras palabras y frases. Al llegar a los dos años, los niños y niñas construyen el significado de la palabra yo, aspecto que revela su primer sentido de independencia de la mamá.

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

Las madres y los padres deciden el horario para despertarse, comer, bañarse, jugar, y el lugar donde estas actividades van a ser realizadas. Por ejemplo, comer en la mesa y no en el dormitorio; o jugar en la sala y el patio, pero no en la cocina. De esta manera, se proponen límites a partir de los cuales los niños y niñas aprenden las nociones de tiempo y espacio.

Cuando empiezan a caminar, los niños y niñas deambulan de un lado a otro, tocando todo aquello que está a su alcance, especialmente aquellas cosas riesgosas para ellos, como parte de su aprendizaje. En estos momentos, algunas maneras de poner límites podrían ser:

- Guardar las cosas que representen un riesgo para los niños y niñas como objetos cortantes y líquidos tóxicos, así como tapando los enchufes, etc.
- Hablar con los niños y niñas suavemente con palabras concretas y explicaciones breves como: «esto lastima», «esto duele» o «esto quema».

Otra manera de poner límites es enseñándoles a pronunciar las palabras. Es común que comiencen teniendo un lenguaje más de bebé (media lengua) que se va reemplazando por un lenguaje más organizado hacia los tres años. Es importante hablarles correctamente, evitando el uso de diminutivos o deformando las palabras. Burlarse de la mala pronunciación puede hacer que el niño o niña se sienta descalificado y se retraiga.

Los niños y niñas de entre 2 y 5 años

En esta etapa el lenguaje y la motricidad continúan su desarrollo con saltos cualitativos. Es el período de la vida cuando el juego es la actividad principal. Empieza siendo una actividad más solitaria y egocéntrica hasta poder incluir a otros niños y niñas. Es el momento en que los niños y niñas comienzan la guardería o jardín de infantes.

En esta etapa los niños y niñas aprenden a comer solos, a controlar sus esfínteres, a cambiarse la ropa con ayuda: señales que van confirmando su sentido de independencia y autonomía. Una manera característica de hacerlo es a través de los berrinches o rabietas, en los que los niños y niñas no pueden expresar sus deseos o necesidades de una manera en la que las madres y los padres puedan comprenderla, creándose así un clima emocional de alta intensidad.

No ceder es una forma de poner límites. Los niños y niñas podrían tener un berrinche cuando no se sienten mirados, atendidos o no aceptan el límite que acaban de recibir. Podrían interpretar que ese «no» (por ejemplo, «no te voy a comprar el autito ahora») es un «no» a él o a ella misma. A veces, los padres, madres o cuidadores ceden frente a estos berrinches, haciendo que sus hijos e hijas identifiquen los mecanismos para desafiar las reglas de la familia, y perdiendo de esta manera autoridad. El niño o niña no se siente seguro, sino todo lo contrario: encontró una manera de tener poder sobre su madre, padre o cuidadores.

Hacia los cuatro y cinco años los niños y niñas son activos, se muestran más seguros en sus movimientos corporales como correr, saltar, y empiezan a desarrollar su motricidad fina mediante el pintar, dibujar, abotonar. Son imaginativos, espontáneos. A veces, confunden la realidad con la fantasía. Son curiosos, hacen muchas preguntas a los adultos. Pueden hablar de sus necesidades y emociones, pero les cuesta ponerse en el lugar del otro.

Los niños y niñas de entre 5 y 11 años

Es la etapa en la cual los niños y niñas entran al sistema escolar, con nuevas reglas, rutinas y responsabilidades.

Entre los cinco y siete años los niños y niñas tienen mucha energía. Su coordinación sigue mejorando, pueden escribir y manipular mejor los objetos. Siguen teniendo un corto período de atención. Buscan actividades que involucran acción. Necesitan sentir confianza en sí mismos como miembros de una comunidad. Son soñadores y sensibles a la aprobación de los demás. Les gusta competir en juegos de equipo. Distinguen las diferencias de sexo (niño/niña, hombre/mujer). Se manejan desde un plano intuitivo, en el que el punto de vista que vale es el suyo, aún no comprenden lo abstracto. Comienzan a internalizar normas, patrones de conducta y comunicación.

Entre los siete y once años el pensamiento es concreto, los niños y niñas están ligados todavía a sus experiencias concretas, necesitando manipular objetos para comprender. Pueden resolver problemas. Tienen la coordinación necesaria para aprender destrezas físicas y los períodos de atención aumentan. Hacia los nueve años comienzan a estar en grupos de su mismo sexo y empieza a ser muy importante lo que el grupo piense o haga.

En esta etapa las madres y padres deberían poner mayor énfasis en:

- Organizar un tiempo para el estudio, las tareas escolares y el descanso.
- Organizar un tiempo para la tv, Internet y juegos electrónicos, con control y restricciones.
- Organizar una dieta balanceada y con horarios.

- Expresar que las madres y los padres esperan buenas notas y buen comportamiento.
- Tener espacios permanentes de diálogo especialmente sobre los cambios físicos y emocionales, que aparecerán en la etapa de la adolescencia.
- Brindar información a los hijos e hijas sobre su cuerpo, su sexualidad y el cuidado de ambos.
- Reforzar los hábitos de higiene.
- Conversar sobre los riesgos vinculados al consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

Los adultos en el hogar deberán ponerse de acuerdo en las reglas de convivencia familiar, así como en las consecuencias en caso de que los hijos e hijas no las cumplan.

Los adolescentes de entre 11 y 18 años

Esta etapa podría dividirse en dos: preadolescencia y adolescencia. Ambas etapas se caracterizan por el desarrollo de un pensamiento cada vez más abstracto.

La preadolescencia es una etapa que se ubica entre la niñez y la adolescencia, comprendida entre los once y trece años aproximadamente. Se caracteriza por los primeros cambios físicos orientados a la madurez psicosexual. Los preadolescentes, con respecto a la etapa anterior, tienen más desarrollada la capacidad de mirar hacia el futuro y comprender las consecuencias de sus acciones. A menudo tienen más tareas y responsabilidades en la escuela y en la casa, así como mayor sentido de independencia que en la niñez.

La adolescencia presenta grandes cambios físicos para niños y niñas en altura y peso, así como a través de la aparición de las características sexuales propias de los varones y las mujeres. Es una etapa de cambios permanentes cuando los hijos e hijas pueden mostrar inestabilidad en el estado de ánimo, desafiar a los adultos y sus creencias, o priorizar las actividades y opiniones de su grupo de amigos. Pueden tener deseos de experimentar. A medida que se acerca la finalización de la etapa liceal los hijos e hijas empiezan con interrogantes vocacionales y laborales.

Es importante que las madres y padres estén atentos a los cambios de sus hijos e hijas, no desde un lugar de control, sino de acompañamiento. Es necesario conversar y convenir pautas y límites con los hijos e hijas respecto a temas tales como: el horario de estudio y de salidas; las fiestas; las compañías; el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas; el cuidado sexual; entre otros. Es esperable que los adolescentes se cierren al diálogo con las madres y los padres, sintiéndose controlados por estos.

En esta etapa, las madres y padres podrían ceder en aspectos que hacen a la independencia de los hijos e hijas, como el corte de pelo, la vestimenta y las preferencias musicales. Pero, al mismo tiempo, deberían ser firmes con las pautas y límites que dan seguridad y contención a los hijos e hijas.

10 ¿Cómo poner límites a los niños, niñas y adolescentes sin violencia?

A continuación se proponen algunos recursos y técnicas que pueden ayudar a madres y padres en la difícil tarea de educar y poner límites a sus hijos e hijas sin emplear la violencia. Estas recomendaciones pueden adaptarse a cada etapa del desarrollo del niño, niña o adolescente.

Parar, calmarse y pensar: Cuando el niño, niña o adolescente está haciendo algo que no debe y no hace algo que sus madres y padres esperan, es muy fácil caer en la tentación de «pedir-hablar-gritar-pegar». Para evitar esto, los adultos pueden detenerse, respirar hondo, calmarse y hacer una pausa para pensar desde una visión diferente. Podrían hacerse algunas preguntas en ese momento:

- ¿Estoy esperando algo adecuado para la edad de mi hijo o hija?
- ¿Le estoy hablando claro y firme?
- ¿Le he mostrado un ejemplo con mis acciones?
- ¿De qué otras maneras, tal vez más lúdicas, podría transmitirle el mensaje?
- ¿Qué emociones tengo? ¿Estas emociones están relacionadas a la conducta de mi hijo o hija o están relacionadas con otras preocupaciones del trabajo, la pareja, etc.?
- ¿Qué emociones reconozco en mi hijo o hija en este momento? ¿Está pudiendo expresarlas? ¿Estoy facilitando que pueda hacerlo?

De esta manera, madres y padres podrían estar en un permanente proceso reflexivo acerca de cómo están ejerciendo su autoridad y como están siendo vistos por sus hijos e hijas.

Decirle al niño, niña o adolescente lo que debería hacer y lo que no: Los adultos deben ponerse de acuerdo entre sí primero sobre las conductas deseadas y decir a los hijos e hijas lo que esperan que hagan o dejen de hacer, de manera serena, clara y firme.

Abrazar al niño, niña o adolescente: Uno de los mayores gestos de autoridad es el abrazo y en todas las edades, madres y padres pueden ofrecer un abrazo como límite a los hijos e hijas. Al abrazarlos, pueden sentir el contacto del un cuerpo con el otro: un cuerpo que mece y que acuna trae a la memoria emotiva el recuerdo físico de los brazos de la madre o de la figura «maternante». El abrazo cálido y firme da un «contorno», un límite, es un poderoso mensaje de «hasta acá podés». Calma esa sensación de angustia y de no sentirse escuchado, que, de alguna manera, los niños, niñas y adolescentes experimentan cuando se desbordan emocionalmente.

En los momentos de berrinches –característicos de los niños y niñas entre los dos y cinco años–, las madres, padres o cuidadores podrían entender que la necesidad del hijo o hija de ser mirado, atendido y escuchado es expresada de forma «¡¡¡quiero que me compres un juguete o un chocolate!!!». A esta necesidad afectiva desplazada hacia el reclamo de un objeto –que a su vez tiene un significado afectivo– se podría responder con un abrazo y algunas palabras que contengan, sin ceder a comprar algo que, en definitiva, el niño o niña no desea.

Refuerzo verbal de conductas positivas: Las madres, padres o cuidadores, cuando el niño, niña o adolescente tiene un buen comportamiento, pueden emplear frases como: «¡Qué bien!», «¡Te felicito!», «¡Lo lograste!», «¡Estoy orgulloso de vos!», «¡Cómo estas creciendo!», «¡Mirá todo lo que ya aprendiste!», «¿Te diste cuenta de lo bien que hiciste tus tareas?», entre otras.

Estas palabras o expresiones confirman y validan al hijo logros, en el proceso de ir aprendiendo a vivir en el mundo que lo rodea. Al escucharlas, comprende lo que su madre y padre esperan de él y se siente estimulado a querer seguir haciéndolo, buscando su reconocimiento.

Dejar que asuman las consecuencias de sus actos: A medida que van creciendo, los niños, niñas y adolescentes van teniendo más responsabilidades en la casa, como cuidar y ordenar sus juguetes o su cuarto, y en la escuela, hacer las tareas. En este proceso de ejercicio de responsabilidad y autonomía, es importante que conozcan y asuman las consecuencias de lo que hacen o dejan de hacer, obviamente siempre y cuando esto no implique riesgos para su integridad o su salud. Para ello, las madres, los padres o cuidadores podrían decirles y anticiparles lo que va a ocurrir si no actúan debidamente, dejando que los niños, niñas y adolescentes enfrenten sus propias responsabilidades. A modo de ejemplo, si deciden no hacer su tarea o se olvidan, dejar que vayan al colegio sin ella y reciban la sanción de la maestra o del maestro.

Luego, en un clima de calma y serenidad, podrían conversar juntos para reflexionar sobre la experiencia vivida y sacar aprendizajes de ella.

Dialogar: A partir de conversaciones, las madres, los padres o cuidadores pueden guiar a sus hijos e hijas a imaginar y expresar los anhelos y metas para su vida, así como compartir momentos de reflexión acerca de las consecuencias de las acciones que realizan. Además, pueden ayudarlos a expresar sus emociones, hablar de los conflictos y encontrar maneras para solucionarlos.

El juego: A través del juego los adultos pueden compartir los mismos códigos con los niños y niñas logrando conectarse desde lo emotivo, lo que ayudará a que sus hijos e hijas pequeños les presten más atención sobre aquello que desean enseñarles. Por medio del juego y las canciones, los niños y niñas pueden aprender a hacer cosas, como ordenar sus juguetes.

Otra forma puede ser mediante la lectura de cuentos. De esta manera las madres y los padres pueden ir transmitiendo ideas acerca de sus concepciones del mundo, además de ir estimulando el lenguaje, lo que a su vez proporciona más elementos cognitivos y emotivos para que los niños y niñas comprendan lo que sus madres, padres y cuidadores esperan de ellos.

Con los niños y niñas mayores y adolescentes, los adultos podrían lograr una aproximación similar

para dialogar mejor y obtener su atención conociendo y compartiendo algunas actividades de interés de los hijos e hijas, como sus programas favoritos de tv, juegos electrónicos o temas musicales, por citar algunos ejemplos.

Suspenderles algo que les gusta: Esta forma de castigo o sanción se aplica avisándole al niño, niña o adolescente previamente que si no deja de actuar o hacer determinada cosa que está mal se le suspenderá una actividad que le agrada, por ejemplo va a dejar de ver la televisión por dos días o no va a poder ir a una fiesta. Las madres y padres tienen que prometer algo que puedan cumplir y luego cumplir con lo estipulado para no perder autoridad ante los hijos e hijas.

Tiempo fuera: Este procedimiento se utiliza con la intención de reducir la frecuencia de un comportamiento que las madres, los padres o cuidadores consideren inadecuado, negándole al niño, niña o adolescente cualquier oportunidad de que refuerce tal comportamiento, como por ejemplo el querer ser siempre el «centro de atención». Las madres y padres envían al niño o niña a un lugar aparte a pensar sobre lo que hizo. El tiempo de exclusión debe ser acorde con la edad del hijo o hija. Si estamos hablando de un niño de cinco años, el tiempo no debe ser mayor de cinco minutos, si es un niño de ocho años, podría permanecer ocho minutos en un lugar pensando.

Este método, al igual que sus variantes, es apropiado para niños y niñas a partir de dos años en adelante.

Variantes del tiempo fuera al momento de ser implementado:

- **Tiempo fuera de la actividad:** Se le prohíbe al niño, niña o adolescente participar en una actividad entretenida en la que estaba participando.
- **Tiempo fuera en otro sitio:** Al niño, niña o adolescente se le prohíbe que participe en la actividad que estaba participando y se lo envía a otro lugar como su dormitorio por un tiempo determinado conforme con la edad.

Puede ayudar a generar un mejor clima que los cuidadores avisen al niño, niña o adolescente que están observando su conducta y le comunican que tendrá hasta tres oportunidades para cambiar de comportamiento. Si no lo hace, irá a otro lugar, por ejemplo su dormitorio, por un periodo de tiempo conforme con la edad. Esto ayuda a que tanto el padre y la madre como los niños, niñas y adolescentes estén en control de sus emociones, poniendo el foco en la acción que los hijos e hijas deben dejar de hacer.

Recomendaciones para aplicar el 1-2-3

- Los padres, madres o cuidadores deben tener en claro antes qué tipo de comportamientos desean que sus hijos o hijas dejen de hacer. También deben explicarle al niño, niña o adolescente que va a tener un castigo (no violento), si a la cuenta de tres no cambia de actitud.
- Cuando el niño, niña o adolescente está teniendo el comportamiento. Por ejemplo, interrumpir a sus padres mientras hablan entre sí. Uno de los adultos, lo mirará y dirá, manteniendo un tono neutral y en calma, «va uno» sin agregar nada más. A partir de allí, los padres, madres o cuidadores esperarán que el niño, niña o adolescente deje de hacer lo que se le pide. Si persiste,

uno de los adultos le dirá en el mismo tono neutral «van dos». Si continúa con el comportamiento, el adulto dirá «van tres y te vas cinco minutos a tu dormitorio» (u otro lugar ya pensado para esto). Y el niño, niña o adolescente deberá ir a su cuarto por el tiempo asignado para el castigo.

- En el dormitorio, el niño, niña o adolescente debe permanecer sólo, sin tv, computadora, celular ni juegos electrónicos. Puede leer un libro, descansar o jugar con algún juguete.
- Al terminar el tiempo, el niño o niña regresará y el clima emocional no se verá alterado. Al contrario, se espera que el niño o niña regrese calmado y que los padres, madres o cuidadores también estén calmados.

11 ¿Dónde buscar ayuda?

Sistema Integral de Protección a la Infancia y la Adolescencia frente a la Violencia (Sipiav): El Sipiav tiene por cometido abordar, de manera conjunta e integral, la violencia hacia niños, niñas y adolescentes. El sistema es coordinado por el Instituto del Niño y Adolescente del Uruguay (inau) y está integrado por el Ministerio de Desarrollo Social (Mides), el Ministerio de Salud Pública (misp), la Administración de Servicios de Salud del Estado (asse), el Ministerio del Interior y la Administración Nacional de Educación Pública (anep). En su Comité Nacional de Gestión Interinstitucional participan también representantes del Ministerio del Interior, el Poder Judicial, unicef y organizaciones no gubernamentales (en convenios con inau).

El Sipiav, que funciona mediante comités de recepción, detecta y atiende a niños, niñas y adolescentes en situación de violencia. Hay en la actualidad 27 comités de recepción locales dispuestos en el territorio del país. En la órbita del Sipiav existen protocolos, guías y mapas de ruta institucionales y territoriales que permiten determinar los roles y competencias de cada institución, y articular los servicios que tienen responsabilidad en la prevención y atención de las situaciones de violencia que viven los niños, niñas y adolescentes.

12 ¿Dónde denunciar?

- **Línea Azul de inau: 0800 5050**
- **Unidades especializadas en violencia doméstica del Ministerio del Interior**
- **Juzgados de Familia especializados en Montevideo y juzgados penales**
- **Juzgados letrados en el interior del país y juzgados de paz**
- **Cualquier seccional policial**

13 BIBLIOGRAFÍA

- American Psychiatric Association (APA) (2000). Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSMIV-r). USA.
- Benderly, Beryl y Greenspan, Stanley (1998). El crecimiento de la mente. Editorial Paidós. Buenos Aires.
- Biddulph, Steve (2002). Criando Meninos. Editorial Fundamento Educacional. San Paulo.
- Cyrulnik, Boris (2001). La maravilla del dolor. Editorial Granica. Barcelona.
- Cyrulnik, Boris (2001). Los patitos feos. Editorial Gedisa. Barcelona.
- Cyrulnik, Boris (2003). El murmullo de los fantasmas. Editorial Gedisa. Barcelona.
- Comité de los Derechos del Niño (2010). Examen de los informes presentados por los Estados Partes con arreglo al artículo 44 de la Constitución. Observaciones finales: Paraguay.
- Crispo, Rosina y Guelar, Diana (2002). La adolescencia: manual de supervivencia. Editorial Gedisa. Barcelona.
- Espeche, Miguel (2008). Criar sin miedo. Editorial Aguilar. Buenos Aires.
- Giménez de Abad, Elvira (2006). Cómo poner límites a los hijos. Editorial Paidós. Buenos Aires.
- Gottman, John y DeClaire, Joan (1997). Los mejores padres. Javier Vergara Editor. Buenos Aires.
- Gutman, Laura (2008). La maternidad y el encuentro con la propia sombra. Editorial Del Nuevo Extremo. Buenos Aires.
- Gutman, Laura (2008). La revolución de las madres. Editorial Del Nuevo Extremo. Buenos Aires.

30 SIN VIOLENCIA SE EDUCA MEJOR

- Gutman, Laura (2009). Crianza, violencias invisibles y adicciones. Editorial Del Nuevo Extremo. Buenos Aires.
- Herbert, Martin (1992). Entre la tolerancia y la disciplina. Editorial Paidós. Barcelona.
- Honoré, Carl (2008). Bajo presión. Editorial Del Nuevo Extremo. Barcelona.
- Maturana, Humberto y Varela, Francisco (2003). El árbol del conocimiento. Editorial Lumen Universitaria. Buenos Aires.
- Phelan, Thomas (1996). 1-2-3 Magia. Editorial Parent Magic. Illinois.
- Piaget, Jean (1983). Seis estudios de psicología. Editorial Ariel. Barcelona.
- Pinheiro, Paulo Sérgio (2006). Informe Mundial sobre la Violencia contra los Niños y Niñas. Publicado por el Estudio del Secretario General de las Naciones Unidas sobre la Violencia contra los Niños. Ginebra.
- Save the Children Suecia (2005). Acabando con el Castigo Físico y Humillante de los Niños - Haciéndolo Posible. España.
- UNICEF (2010). Educar sin violencia; estudio cuali-cuantitativo. Paraguay.
- Vigotski, Lev (2000). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Editorial Crítica. Barcelona.
- Vigotski, Lev (2007). Pensamiento y Habla. Editorial Colihue Clásica. Buenos Aires.
- Walter, Marianne; Carter, Betty; Papp, Peggy; Silverstein, Olga (1991). La red invisible. Editorial Paidós. Barcelona. Documentos electrónicos:
- Red ANDI América Latina. Disponible en: www.reandi.org
- Save the Children. Web de lucha contra el castigo físico y humillante hacia los niños y niñas. Disponible en: www.acabarcastigo.org