



N

¡FAMILIAS SALUDABLES DURANTE LA CUARENTENA!

El buen trato a los niños y niñas durante la pandemia del Coronavirus

Fascículo 1



movimiento
con la niñez y la juventud

Agradecimientos

Agradecemos a Alejandro Rivas autor de la Guía, a Alfonso Wieland Coordinador de la Guía y al Consejo Directivo del Movimiento con la Niñez y la Juventud por los aportes en la revisión.

Abril 2020

El buen trato a los niños y niñas durante la pandemia por el Coronavirus

Fascículo 1

Introducción

Permanecer todo el día en casa no es fácil. Estar impedidos de salir durante semanas es, incluso, penoso. Lo es para las personas adultas, y lo es para niñas, niños y adolescentes. La convivencia en cuarentena es un asunto muy serio. El castigo físico y trato humillante utilizado como método de corrección en la crianza, puede incrementarse en contextos de ansiedad, monotonía y otros múltiples factores desencadenantes de estrés. La violencia, sin embargo, no resuelve nada, aumenta la sensación de inseguridad, perturba el discernimiento y conspira contra la autonomía de quien la sufre. En suma, daña gravemente. Si queremos niños, niñas y adolescentes saludables, ese no es el camino.

Con una conexión entre niños, niñas, adolescentes y sus cuidadores se puede fortalecer el sistema inmune desde el cuidado con ternura. Este tipo de vínculo promueve la contención del estrés, angustia, miedo e impotencia de niños, niñas, adolescentes y cuidadores frente a la pandemia de CoronaVirus. Recordemos que el cuerpo tiene un sistema inmune que nos ayuda a enfrentar las vulnerabilidades que el virus genera.

Pautas para una buena convivencia durante la cuarentena:



- Funcionamiento familiar

Acordar nuevas normas de funcionamiento familiar, no van a ser las mismas que antes, cambia casi todo. Al cambiar el contexto, todo el sistema familiar cambia. Por ejemplo: Quién lava los platos, quién cocina, quién trabaja en la computadora, a que hora se hace cada cosa y con quién. Si hay menos dinero porque se perdió el trabajo, como vamos a organizarnos, etc.



- Rutinas de cada miembro de la familia

La importancia de tener rutinas para cada miembro y no las mismas para todos. No necesariamente estar todos juntos en el mismo espacio todo el tiempo, lo que es insostenible. Mantener rutinas es imprescindible para transitar este caos con fin indefinido, y hay que acordarlas. Por ejemplo: A qué hora se levanta cada uno, cuando se estudia, cuando y con quién se juega, mientras la mamá esta en zoom trabajando el perro esta en otra habitación con los niños, tal noche el papá juega solo con Pepito, en tal horario los adultos hacen tal cosa y los niños miran la tv, el trabajo termina a tal hora, etc.

Crianza positiva

La crianza positiva es una forma de educar y disciplinar a los niños, niñas y adolescentes sin golpear ni humillar. Ella toma en cuenta su autonomía y sus capacidades. Los pilares de la crianza positiva son:

1 Objetivos a largo plazo:

Muchas veces nos centramos en el corto plazo. En la crianza, por ejemplo, queremos que nuestro niño, niña o adolescente, o no haga, algo ya. Porque nos parece mejor, lo correcto o, simplemente, nos conviene. Sin embargo, centrarnos en ello puede impedir nuestros objetivos a largo plazo, es decir, lo que queremos lograr en realidad. A la pregunta, qué clase de personas esperan que sean, muchas personas responden: buenas personas, amables, respetuosos, solidarios, responsables, y que sepan tomar buenas decisiones. Esos son sus objetivos a largo plazo, no debe perderlo de vista.

Por ejemplo, Jorgito tiene 3 años y ha dejado sus pinturas y papeles sucios tirados en el piso. Su mamá se molesta, le grita, lo saca de allí y limpia y ordena el desastre. Ella reaccionó según el corto plazo. Limpió y ordenó todo. Pero pudo hacerlo de otra manera, pidiéndole a Jorgito que recoja lo que ensució, y ayudándole a hacerlo bien. Si la mamá quiere que su hijo sea responsable, esa es una oportunidad para enseñarle. Sin golpear ni humillar.





2

Afecto y razones

Papás, mamás y cuidadores dicen amar incondicionalmente a sus niños y niñas, hay que demostrarlo. Se puede hacer aun estableciendo lineamientos claros de comportamiento, siempre que se basen en razones que sean explicadas con respeto.

Pongamos otro ejemplo. Es la hora de comer. Carlitos tiene 4 años y está jugando con su carrito en la mesa. A su padre no le gusta que se distraiga con el juguete y que ponga cosas sucias en la mesa, por eso se lo quita.

El niño llora. Su padre lo ignora, pero el niño insiste. El padre le amenaza: “¡o te callas, o vas a ver!”. El papá pudo haber actuado de otra manera: ponerle límites claros a Carlitos, y explicándoselos con respeto: “ya vamos a comer, así que te voy a dejar jugar con el carrito un minuto y después lo guardas y te lavas las manos”. A eso pudo añadirle razones: “a la hora de comer debemos cuidar más la limpieza, y el carrito está sucio”. Probablemente así, Carlitos pudiera haber entendido, y postergar su deseo de jugar con el carrito para después de comer.



¿Cómo aplicar el afecto?

Características de un papá, una mamá o un cuidador afectuoso:	Ejemplos:
<ul style="list-style-type: none"> - Procura que su niño, niña y adolescente se sienta seguro - Logra que se sienta amado, sin importar qué haga. - Muestra amor en palabras y acciones. - Reflexiona sobre cómo su niño, niña y adolescente piensa a esta edad. - Conoce qué necesita su niño, niña y adolescente a esta edad. - Sabe cómo se siente su niño, niña y adolescente. 	<p>Use palabras y gestos que transmitan amor (sonreír, abrazar, decir “te amo”).</p> <p>Haga que participe en las tareas de la casa. Que coopere con usted.</p> <p>Si pierde la paciencia, haga algo que lo distraiga o use el sentido del humor.</p> <p>Use palabras de aliento o estímulo (“¡Eres tan bueno!”, “Confío en tu opinión”, “Sé que lo puedes hacer muy bien”).</p>

¿Cómo utilizar las razones?

Características de un papá, una mamá, un cuidador que utiliza razones:

- Da previamente y de manera clara, directrices de comportamiento.
- Dialoga con el niño, niña y adolescente.
- Explica claramente sus razones.
- Apoya y ayuda al niño, niña y adolescente a aprender.
- Es un modelo positivo y de ternura
- Alienta al niño, niña y adolescente a desarrollar sus propios pensamientos e ideas.
- Resuelve problemas junto con los niños, niñas y adolescentes.
- Promueve la autonomía de los niños, niñas y adolescentes en casa.

Ejemplos:

- No da órdenes, sino opciones (Por ejemplo, en vez de decir “¡anda a bañarte!”, es mejor decir “¿quieres bañarte ahora o después de cenar?”).
- Enseña con el ejemplo y es coherente (aplica las mismas normas de convivencia que establece para los niños, niñas y adolescentes de la casa).
- Usa preguntas. Por ejemplo, si un niño o niña rompe algo, en lugar de castigarlo el padre o la madre debería preguntar: ¿qué fue lo que pasó?.
- Póngase a pensar: “¿lo que le digo a mi niño o niña se lo diría a mi mejor amigo?” (si la respuesta es no, algo anda mal).
- Déjelo hablar, respete sus silencios.
- Establezca límites claros y siempre comuníquelo de antemano.

3

Tomar en cuenta las capacidades y necesidades del niño, niña o adolescente.

Es muy importante conocer lo que sucede en el desarrollo del niño, niña o adolescente. No es lo mismo tratar con su hijo o hija a los 3 años, que cuando llega a la adolescencia. Hay comportamientos que son “típicos” en cada edad, que hay que tener en cuenta. Un, o una, adolescente, por ejemplo, no desea ser controlada, no necesitan padres o madres que les ordenen lo que deben hacer, si no que les ofrezcan razones e información clara y coherente. Esta es una oportunidad para cultivar una relación de confianza, ayudándoles a resolver conflictos con respeto y afirmando su identidad.

Un ejemplo, tratándose de una niña pequeña. Julieta tiene 3 años y su papá la descubre hurgando en un cajón del dormitorio. Al hacerlo ha empapado documentos con un perfume que estaba allí. El papá se enoja y le da un pellizco para que no vuelva a hacerlo. El papá ha ignorado que a los 3 años las niñas y los niños tienen una naturaleza exploradora, que tienen una gran curiosidad y que quieren aprender. No hacen las cosas para desafiarle o molestarle. Esa pudo haber sido oportunidad para que papá y mamá enseñen a Julieta que hay formas de encontrar información sin dañar o lastimarse ellos mismos. Respetando la curiosidad se podría ayudar a experimentar la alegría del aprendizaje.



4

Soluciona los problemas con respeto y eficacia.

Padres, madres y cuidadores deben ser creativos en la solución de los problemas que se presentan en casa. Es bueno usar el humor y el juego para que los niños y niñas interioricen los valores que les inculcamos y cooperen con el funcionamiento del hogar.

“Y vosotros, padres, no provoquéis a ira a vuestros hijos, sino criadlos en disciplina y amonestación del Señor”.

Efesios 6:4

5

La Espiritualidad como herramienta para crianza de niños, niñas y adolescentes.

La espiritualidad de los niños y niñas es una valiosa herramienta para cultivar su serenidad y paz interior y así ayudar su sistema inmune. Orar o rezar junto con ellos reafirma que no están solos y que Dios es un amigo cercano que les acompaña en momentos alegres y difíciles.

Ideas para el período de cuarentena



El período de cuarentena puede ser una oportunidad para aplicar los principios de la crianza positiva, pero también para fortalecer los lazos familiares, compartir y mostrar afecto entre todos los miembros de la familia.



Jueguen, hagan ejercicios físicos, utilicen sus juegos de mesa, lean cuentos, vean películas, armen rompecabezas, dibujen, programen tiempos juntos, pero también conversen sobre sus necesidades de tener un espacio propio y procuren establecerlo respetando lo que necesitan los demás.



Dense un tiempo para hablar sobre la pandemia del Coronavirus, ofreciendo explicaciones veraces y sencillas para los más chicos, evitando toda información que los pueda asustar o estresar.



Enséñele a los niños y niñas las medidas que deben tomar para prevenir el contagio: lavarse las manos con frecuencia, taparse la boca a la hora de toser o estornudar, no tocarse los ojos, las manos o la nariz sin haberse lavado las manos, y permanecer en casa hasta que la pandemia haya terminado. En el siguiente enlace podrá ver una orientación sobre dichas medidas:

<https://www.facebook.com/MovimientoNJ/videos/235864147587825/>



¡Levanta la voz por los que no tienen voz!
¡Defiende los derechos de los desposeídos!
¡Levanta la voz, y hazles justicia!

Proverbios
31:8-9