



ARTÍCULO PARA PADRES 89

¿Cuáles son las claves para criar con amor y sin violencia?

Debemos cuidar a nuestros hijos siempre desde la comprensión y estar atentos a sus necesidades. La falta de atención hacia el niño o la mirada constantemente desaprobatoria son actitudes violentas de por sí. Por lo tanto, es muy importante no enfocarse en el error. Un niño que no es considerado desde sus posibilidades, sino que siempre es mirado desde lo que hace mal, se va reconociendo en lo que le falta, en lo que no puede, y eso le genera mucha angustia.

Como madres y padres, debemos conocer y valorar a nuestros niños de acuerdo con sus edades, sus capacidades y sus posibilidades concretas en cada momento de su desarrollo, sin generarnos expectativas que no se corresponden con la realidad de esa etapa.

Es importante también separar lo que nos pasa a nosotros de lo que sienten nuestras niñas y niños. Nuestros temores, frustraciones, preocupaciones, enojos no son los de ellos y pueden no tener edad para comprenderlos.

Es importante tener en claro que nuestras necesidades y las de ellos son diferentes. Ellos necesitan sentirse mirados, escuchados, considerados, sin importar la edad que tengan. También esperan recibir un abrazo y palabras de aliento por sus logros y esfuerzos por mejorar.

¿Por qué un niño se comporta mal?

Para poder comprender por qué un niño se comporta mal, es necesario conocer cómo fue su día. Así, entenderemos las razones del malestar que lo lleva a actuar de esa manera. Puede ser que simplemente se haya alterado su rutina y tenga hambre, esté cansado, aburrido o incluso sobrepasado de energía. O bien que esté atravesando una situación familiar que le provoque nerviosismo, como la llegada de un hermano. Siempre el enojo y malestar se deben a algún motivo. Nuestro desafío es averiguarlo.

Por otro lado, portarse mal puede ser una forma de denuncia del niño frente al poder de un adulto ejercido inadecuadamente. Los niños y niñas deben aprender a no ser sumisos ni sometidos y a hacerse respetar y defenderse del maltrato del adulto y del autoritarismo, con recursos propios y adecuados.

Vale destacar que es esperable cierta agresividad en los niños. Se trata de un impulso vital para conocer el mundo y aprender (chupar, morder, agarrar).

Pero hay que diferenciarla de la agresión, que tiene la intencionalidad de provocar un daño en el otro.

Es bueno brindarles confianza, a través de las palabras, para que descubran otras maneras de mostrar su "energía" sin lastimar ni lastimarse. Sobre todo, mientras juegan, transmitirles siempre que en el juego todo vale, menos lastimarse y lastimar a los demás: el juego es divertido si nadie sale lastimado, triste o enojado.



Los berrinches o rabietas

Uno de los desafíos de la crianza son los famosos “berrinches”, que son parte natural de su crecimiento y comienzan alrededor del año y medio, o dos años, momento en el que adquieren muchos recursos evolutivos.

A esa edad, se dan cuenta de que son personas diferentes de sus cuidadores, necesitan separarse de nosotros y mostrar sus intereses y deseos. Ante la falta de otros recursos para comunicarse, lo hacen con mucha intensidad a través de gritos, llanto y enojo. Su palabra preferida es “No”, que en realidad significa “¡Yo puedo y quiero!”.

Tal vez reclaman un objeto, pero lo que realmente necesitan es nuestra atención. Quieren sentirse mirados y ser el centro del mundo. Comprendamos que un capricho-berrinche es una manifestación de que algo sucedió un tiempo antes, nos quiso comunicar y no pudimos registrar.

Cuando tiene una rabieta o berrinche, lo que le pasa al niño es que ha perdido totalmente el control de sus emociones.

Existen distintos tipos de rabietas, algunas pueden prevenirse y otras no:

- **Las prevenibles.** Son aquellas que podemos prevenir, anticipándonos para evitarlas o minimizarlas. Generalmente, están asociadas al hambre, sueño o a la autonomía. A veces, aunque prevenibles, son inevitables.
- **Las prevenibles pero que no evitamos porque no deseamos modificar nuestra actitud.** A pesar de que podemos evitar la rabieta, no cedemos en modificar lo que la provoca, sea por una cuestión de seguridad (tiene que usar cinturón de seguridad, cruzar de la mano, no ponerlos dedos en el enchufe), de salud (lavarse los dientes, desenredarse el pelo) o bien porque es un límite claro que tenemos en casa (no comer fuera de la mesa, no saltar en los sillones).
- **Las rabietas imposibles de prevenir.** A veces se dan por a una acumulación de frustración y a veces simplemente es por la inmadurez emocional propia de la infancia.

¿Qué hacer para evitar y controlarlas rabietas?

Las siguientes acciones nos servirán para evitar las rabietas de nuestros hijos, o bien controlarlas.

Anticiparse

- Llevar siempre algo de comida en el bolso (una fruta, unas galletitas).
- Llevar siempre el cochecito a mano por si necesitan dormir. O alzarlos si están muy cansados y/o necesitan una siesta.
- Si se agobian con las aglomeraciones, evitar ir a lugares tumultuosos con ellos.
- Evitar tenerlos todo el día de acá para allá, porque al estar fuera de su lugar, es más complicado que puedan sentirse cómodos, seguir su rutina y anticipar los acontecimientos, lo que les brinda seguridad y aleja los berrinches.

Respetar su autonomía

Al darles autonomía, los chicos sienten que tienen el control de sus vidas, lo cual les proporciona satisfacción y seguridad.



No hay que dejarlos solos, pero eso no implica hacer todo por ellos. Dejemos que sean protagonistas: a la hora del baño, al vestirse, al comer. Es posible que no hagan las cosas tan bien o tan rápido como las haría un adulto, pero es parte del proceso de aprendizaje. Cuando un niño necesita ayuda la va a pedir. Las frases "Ayúdame" y "No puedo" son un semáforo verde para que los padres intervengan (intervenir tiene más que ver con animar, apoyar, acompañar y escuchar que con hacer). Saber si nos extrimos en la ayuda es muy sencillo. Hay tres palabras mágicas e inequívocas: "Yo puedo solo". Confíemos en nuestros hijos, nos sorprenderán.

Moderar el uso del "No"

Uno de los detonantes de las rabietas es el uso continuado del "No". Cuando todo está prohibido, la frustración es inevitable. Y muchas veces termina en rabieta. Forzarlos a hacer cosas, como obligarlos a comer o decirles qué ropas tienen que ponerse, también propicia las rabietas.

Hay niños que son muy complacientes y no quieren disgustarse con sus padres, así que se resignan todo el tiempo. Con estos niños hay que tener especial cuidado, porque de tanto refrenarse, cuando finalmente ocurren, las rabietas son muy grandes.

Es importante que revisemos los límites que les ponemos. No podemos limitarlos en todo y tampoco pretender que incorporen todo de una vez. Tal vez sea importante armar "campañas" para ir logrando una cosa a la vez.

Descargar adrenalina

Para prevenir rabietas, una buena estrategia es el juego "a lo bruto" (cosquillas, saltos, volteretas en la cama, etc.). Es muy divertido y permite conectar con los chicos y descargar toda la energía del día. Podemos reírnos a carcajadas y liberar tensiones.

Buscar tiempo de calidad para estar con ellos

Otro de los detonantes de los berrinches suele ser que perciben que no comparten suficiente tiempo junto a sus padres. O que, aunque compartamos mucho tiempo juntos, no estamos presentes para ellos (estamos pendientes del celular, la computadora, los quehaceres de la casa, el trabajo, etc.). Podemos hacer un esfuerzo para pasar un tiempo especial con nuestros hijos.

Distraerlos y hacerlos reír

Cuando la rabieta está empezando o son niños muy pequeños, a veces funciona bien distraerlos (aunque esto dependerá del niño, pueden ofenderse muchísimo también), ofrecer alternativas, negociar. Recurrir al absurdo y a situaciones inverosímiles también puede funcionar.

Controlar nuestra rabieta

Ante una rabieta de nuestros niños, mantengamos la calma. Esta expresión tan enorme de sentimientos de nuestros hijos suele remover mucho a nuestro niño interior. Porque a la mayoría, muchas veces ni nos escucharon ni nos contuvieron. Pero, desde luego, no hay nada que echarles en cara a nuestros padres, a ellos tampoco les enseñaron educación emocional nuestros abuelos.

A veces es inevitable tener sentimientos negativos hacia nuestros hijos, lo cual provoca culpa. No dejemos que la culpa nos invada: rechazamos las rabietas en nuestros hijos porque así nos han enseñado. Como padres y madres, somos agentes del cambio.



Delegar o apartarnos

Si no podemos mantener la calma, hay dos opciones. Una es delegar, si estamos acompañados. Si no lo estamos, y si sentimos que nos cuesta mucho controlarnos, es mejor apartarnos antes de que podamos hacerles daño.

Los gritos de mamá y papá duelen para siempre. Si están en plena rabieta, no queda otra que aguantar el chaparrón y evitar que se hagan daño, pero si simplemente hay mucha tensión, podemos decirles algo así como “Estoy muy nerviosa/o y necesito un tiempo para tranquilizarme. En un ratito vuelvo y hablamos”. Es mejor una retirada a tiempo que un grito. Y si finalmente el grito ocurre, pidamos siempre disculpas. Sobre todo, a nosotros mismos. No es una muestra de debilidad, sino de entereza.

Nombrar los sentimientos

Cuando todo esté en calma, poner nombres a los sentimientos es una forma de reconocerlos, y a los chicos les ayuda a identificarlos en el futuro.

Proteger a nuestros hijos

En plena rabieta, únicamente tenemos que preocuparnos por acompañarlos.

Cada niño es distinto, así que algunos buscarán contacto y otros, todo lo contrario; algunos se alejarán y otros querrán pegarnos, o peor, intentar hacerse daño a sí mismos. Nuestra función como padres y madres es siempre protegerlos para que no se hagan daño (ni a nosotros tampoco). Es esencial ser firmes. Cuando pegan, no permitirlo con firmeza y dulzura. Cuando bajala intensidad, es el momento de reconectar con ellos, de recuperar la calma.

No olvidemos que, cuando están muy enojados, les cuesta mucho salir de ese estado. Es inútil darles una larga explicación. Sí es importante mostrarles que comprendemos su malestar y darles tiempo a que se calmen, para poder, según la edad, hablar de lo sucedido y que nos comprendan.

Validar todos los sentimientos de nuestros hijos

En el medio de una rabieta, nuestra frustración y la de nuestros hijos son máximas, pero si lo pensamos fríamente, un conflicto evidente, que se muestra, es mucho mejor que uno latente, que no se manifiesta. Como adultos, debemos validar todos los sentimientos. Alabar el amor, la ilusión, la bondades fácil, pero en la crianza el verdadero desafío –y privilegio– es saber acompañar también los sentimientos que en principio son negativos. La tristeza, el enojo, la frustración, la rabia, los celos son emociones igual de válidas que el resto. Aceptémoslas y ayudemos a nuestros hijos a aceptarlas también. Y seguramente, mientras intentamos enseñarles algo, ellos nos enseñarán también.

Otros grandes desafíos: el celular, la computadora, la televisión

¿Qué lugar y tiempo ocupan los objetos tecnológicos en nuestra vida? Los teléfonos celulares, computadoras, televisores, etc. están en nuestras vidas, son parte de nuestra cotidianidad, pero no deberían guiarla.

Según el modo de utilizarlos y el tiempo que nos ocupen, facilitarán o no hábitos saludables e influirán en la forma en que nos relacionamos con los demás.

Por más que existan las nuevas tecnologías y haya un acceso ilimitado al mundo online hay que ayudar a nuestros hijos e hijas y a nosotros mismos a usarlos de forma responsable.



Además, es importante guiar a nuestros hijos e hijas para que sostengan en las redes sociales los mismos hábitos de respeto y autovaloración que deseamos para la vida cotidiana.

La hipercomunicación con el afuera de la familia y la indiferencia hacia quienes convivimos es una forma poco respetuosa de comportarnos en la vida familiar. Si estamos siempre pendientes del celular o de la televisión, no estamos prestando suficiente atención a los que están cerca de nosotros.

Esto es aplicable tanto para los niños, niñas y adolescentes, como para las personas adultas de la familia.

¿Qué podemos hacer para lograr un uso responsable de la tecnología? En primer lugar, tomar conciencia de los aspectos negativos. En segundo lugar, registrar cuándo y cuánto los usamos y los usan nuestros hijos, y actuar en consecuencia. Por ejemplo, tratemos de:

- Ponerles a nuestros hijos un horario para el uso del celular, la computadora, la televisión, los juegos electrónicos. Esto los ordenará y permitirá que sepan que tienen un espacio para jugar o conectarse con el afuera y otro para compartir en familia.
- Decirles que no se encierren para conectarse cuando aún son pequeños para hacerlo. La tecnología les abre el mundo hacia contenidos que pueden no estar preparados para asimilar o respecto de los cuales pueden necesitar la guía y contención de sus madres y padres. Para que esta contención sea posible es preferible que usen los dispositivos cerca físicamente de los adultos.
- A la hora de comer, apagar el televisor, dejar todos los celulares de lado y destinar ese momento al encuentro para conversar y mirarse a los ojos.
- Evitar estar a cada rato mirando nuestro celular especialmente mientras nos hablan.

Guía práctica para evitar gritos, chirlos y estereotipos. Crianza sin violencia.

Buenos Aires, octubre de 2017.

Primera edición
UNICEF Argentina