



Facultad  
de Psicología

Mamás  
y Papás  
en acción

# ¿Cómo educar a hijos e hijas sin lastimar?

Manual para mamás, papás  
y cuidadores de niños y niñas  
menores de 10 años

Roberta L. Flores Angeles  
Denise Cabrera Hidalgo  
Ximena Rodríguez Navarro  
Erika Garduño Romero  
Maritza Vasconcelos Vargas  
Vianey Méndez Vergara

Puentes  
para Crecer



# Puentes para Crecer

Responsable: Dra. Ileana Seda Santana

Coordinadora general: Dra. Nidia Flores Montañez

Coordinadora administrativa: C. Macaria Ofelia Sánchez Cuello

*Puentes para Crecer* tiene como objetivo incidir en el desarrollo, cuidado y bienestar de niños y niñas en la primera infancia, ofrece apoyos a cuatro comunidades urbano populares a través de los siguientes sub-programas:

Promoción de habilidades de comunicación social en niños preescolares

Responsable: Dra. Lizbeth Vega Pérez

Programa de Formación de Educadoras

Responsable: Mtra. Roxanna Pastor Fasquelle

Formando Lazos en la Comunidad Escolar

Responsables: Mtro. Andrés Díaz Baños

Dra. Nidia Flores Montañez

Dra. Iliana Guadalupe Ramos Prado

La sala de los Libros Mágicos

Responsable: Dra. Ileana Seda Santana

Mamás y Papás en acción

Responsable: Lic. Roberta L. Flores Ángeles

Puentes para crecer agradece el apoyo de:

- La Fundación Bernard van Leer de la Haya, Holanda, por los fondos donados a la Facultad de Psicología de la UNAM para el desarrollo del mismo.
- La Facultad de Psicología de la UNAM, por su contribución de personal académico, infraestructura y en la administración de los fondos.
- El Dr. Javier Nieto Gutiérrez director la Facultad de Psicología.
- La Dra. Lucy María Reidl Martínez quien durante su gestión como directora de la Facultad de Psicología apoyó el inicio de este programa.
- Los espacios educativos y de servicio que fueron sede de los sub-programas.

---

Diseño de Portada: Mayrení Senior Seda

Revisión de Estilo: Cecilia Fernández Zayas

Responsable de Edición: Ma. Elena Gómez Rosales

# ¿Cómo educar a hijos e hijas sin lastimar?

**MANUAL PARA MAMÁS, PAPÁS Y CUIDADORES  
DE NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE 10 AÑOS**

Roberta L. Flores Angeles, Denise Cabrera Hidalgo, Ximena Rodríguez Navarro,  
Erika Garduño Romero, Maritza Vasconcelos Vargas y Vianey Méndez Vergara

Nuestro más profundo agradecimiento a las mujeres y hombres que participaron en este proyecto, por su generosidad en compartir con nosotras un pedazo de su vida.

Sin su participación no hubiera sido posible este manual.



## ✓ ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	2
CRIANZA .....	3
Crianza y derechos humanos .....	3
DERECHOS HUMANOS .....	4
ESTILOS DE CRIANZA .....	7
EMOCIONES .....	11
Como identificar y manejar las emociones .....	13
¿Qué pasa con el enojo? .....	14
¿Qué hacer ante el enojo? .....	15
Tiempo fuera .....	18
¿Cómo calmarse y evitar explosiones? .....	20
¿Cómo contactar con las emociones de mi hijo o hija? .....	22
Reflejando emociones .....	22
DISCIPLINA .....	25
El uso de las reglas en casa .....	27
¿Cómo establecer límites? .....	28
HABILIDADES SOCIALES .....	32
Autoconocimiento .....	33
Autoestima .....	34
Empatía .....	37
Comunicación asertiva .....	38
Comunicación .....	39
Escucha activa .....	40
Comunicación asertiva .....	41
Resolución de conflictos .....	46
Mediación .....	47
Negociación .....	48
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	51

## ✓ INTRODUCCIÓN

Este libro es el resultado de la experiencia de trabajo con madres y padres de niños/as menores de 10 años. A través de diferentes actividades pudimos obtener sus testimonios, los cuales nos permitieron identificar algunos de los retos más comunes que se presentan en la tarea de educar a sus hijos/as. De este modo desarrollamos un taller para madres y padres al cual nombramos: *¿Cómo educar a hijos e hijas sin lastimar?* Al mismo tiempo trabajamos los mismos temas con sus hijos e hijas, lo que nos permitió dar voz a las y los pequeños como personas activas en su educación y desarrollo.

Para elaborar este libro partimos del hecho de que tener hijos/as no te convierte en experto o experta en el tema sino que es algo que se va aprendiendo en un proceso, de forma paulatina y por medio de las experiencias. Por esto buscamos acompañarte en esta compleja tarea, proporcionando algunas herramientas que puedan ayudarte a construir nuevas alternativas para educar a tus hijos/as y mejorar las relaciones en casa. Algunos de los temas que se tratarán son: estilos de crianza, derechos humanos, emociones, disciplina, límites y habilidades para la resolución no violenta de conflictos. Todo esto teniendo siempre en cuenta el bienestar y sano desarrollo de cada una de las personas que integran tu familia.

Es importante que tomes en cuenta que la paternidad y la maternidad son aprendizajes, por lo que entre más practiques, mayor será tu capacidad para utilizar nuevas estrategias para educar y mejores serán tus relaciones familiares y sociales.

Finalmente, queremos decir que aunque todo el tiempo nos referimos a padres y madres, no se descarta el hecho de que este manual sea útil a todas las personas cercanas a niños y niñas (hermanos/as, abuelos/as, tíos/as, etc.) que de manera indirecta o directa también colaboran con su educación.



## ✓ CRIANZA



La crianza<sup>1</sup> comienza a través del establecimiento de vínculos afectivos que se generan al relacionarte con tus hijos/as y demás integrantes de la familia. Este vínculo se va formando a través de la palabra y el ejemplo ayudando a que los/as niños/as adquieran las normas y las reglas familiares y sociales, moldeando así su personalidad y promoviendo modos de pensar y actuar que se vuelven habituales. En este proceso no sólo participan los miembros de la familia; hay otras personas e instancias que también influyen en su educación como la escuela, los grupos de amigos, la Iglesia y los medios de comunicación, por mencionar algunos.

Ahora bien, en la crianza los derechos tanto de niños/as como de adultos/as interactúan y muchas de las veces entran en conflicto; a continuación se hablará un poco más al respecto.

## ✓ CRIANZA Y DERECHOS HUMANOS

Los derechos humanos son parte de la vida diaria tanto dentro como fuera del hogar, por lo que es importante conocerlos, pues están presentes en todas las relaciones que establecemos. Dentro del hogar, en la relación que llevan padres y madres con sus hijos e hijas se ponen en juego constantemente diferentes derechos tanto de personas adultas como de niños y niñas, por ello es indispensable que los conozcamos, para evitar que se violen y como consecuencia nos veamos implicados en malos entendidos.

---

<sup>1</sup> Tomado de Badillo, 2004.

## ✓ DERECHOS HUMANOS

Los derechos humanos<sup>2</sup> se han definido como las condiciones que permiten crear una relación íntegra entre la persona y la sociedad, y permiten a los individuos ser personas, identificándose consigo mismos/as y con los/las demás.

Son todo aquello que nos permite crecer y desarrollarnos plenamente como personas en todos los aspectos. De esta manera, los derechos humanos tienen la función de proteger la vida, la libertad, la igualdad, la dignidad y la seguridad de las personas.

### ¿SABÍAS QUE...?

Al promover los derechos humanos con tus hijos/as en casa, ellos/as podrán defenderlos en otros ámbitos.

Sin embargo, no hay que olvidar que los derechos humanos también se acompañan de otra parte muy importante que son los *compromisos* u obligaciones que adquirimos en la misma relación; éstos permiten responsabilizarnos y regularnos para así lograr una convivencia armónica y respetuosa. Es decir, para cada derecho corresponde un compromiso, por ejemplo, tengo derecho a ser respetado/a pero al mismo tiempo tengo el compromiso de respetar a los/las demás. En la siguiente tabla se enlistan con mayor detalle algunos derechos y compromisos.

---

<sup>2</sup> Con información de Cervantes, 2006.

DERECHOS DE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS	COMPROMISOS COMPARTIDOS	MI DERECHO
Ser respetado/a.	Respetar a todas las personas.	Ser respetado/a.
Salud.	Cuidar mi salud.	Salud.
Recibir educación de calidad.	Aprovechar la educación.	Recibir educación.
Decir lo que piensan y sienten.	Escuchar y preguntar a las personas sobre lo que piensan y sienten.	Libertad de pensamiento y expresión.
Recibir un buen trato de los adultos que los cuidan.	Dar un buen trato a las personas con quienes se tiene contacto.	Recibir un buen trato de todos los miembros de la familia.
Nadie debe abusar de ellos/as ni de su cuerpo.	Cuidar mi integridad emocional y mi cuerpo.	Nadie debe abusar de mí, ni de mi cuerpo.
Descansar, jugar y divertirse.	Cuidar los espacios recreativos y de descanso.	Descanso, recreación y tiempo libre.
Vivir en una familia.	Respetar y valorar a mi familia.	Formar una familia si así lo deseo.

Saber que tanto hijos/as como padres y madres tienen derechos es muy importante, ya que muchas veces como papá o mamá puedes llegar a entregarte a tus hijos/as (emocional, física y económicamente) de tal forma que te olvides de ti, de tu tiempo y tu espacio; hecho que finalmente trae consecuencias en tu bienestar personal y a la larga también en el familiar. Empieza por promover y hacer valer tus propios derechos. Recuerda que de esa manera, al mismo tiempo enseñas a tus hijos/as a que también lo hagan.



**Reflexionemos**

Ahora que conoces y ubicas los derechos y compromisos que se involucran a la hora de educar te invitamos a reflexionar:

¿QUÉ DERECHO/S RESPETO EN MIS HIJOS E HIJAS?	¿QUÉ DERECHO/S <b>NO</b> RESPETO EN MIS HIJOS E HIJAS?

¿QUÉ VOY A HACER PARA RESPETAR SUS DERECHOS?

---



---



---



---

¿QUÉ DERECHO/S ME ESTOY PROCURANDO?	¿QUÉ DERECHO/S <b>NO</b> ME ESTOY PROCURANDO?

¿QUE VOY A HACER PARA PROCURÁRMELO/S?

---



---



---



---

## ESTILOS DE CRIANZA

Como ya pudiste darte cuenta, la crianza es una forma de relacionarte con tus hijos e hijas en la cual se implican los derechos. La medida en que se promueven los derechos y se hacen valer tiene que ver con las formas en que se educa a niñas y niños.

La manera en que decidas educar a tus hijos/as tendrá un impacto directo en su desarrollo y dependerá no sólo de tu forma de ser sino también de la de tu hijo/a. En nuestra cultura se piensa tradicionalmente que es la madre la que educa enseñando valores, comportamientos, reglas, etc., y que el padre es el encargado de la autoridad y la disciplina. En realidad, tanto hombres como mujeres somos responsables de educar a niñas y niños involucrándonos en todas las esferas de su desarrollo.

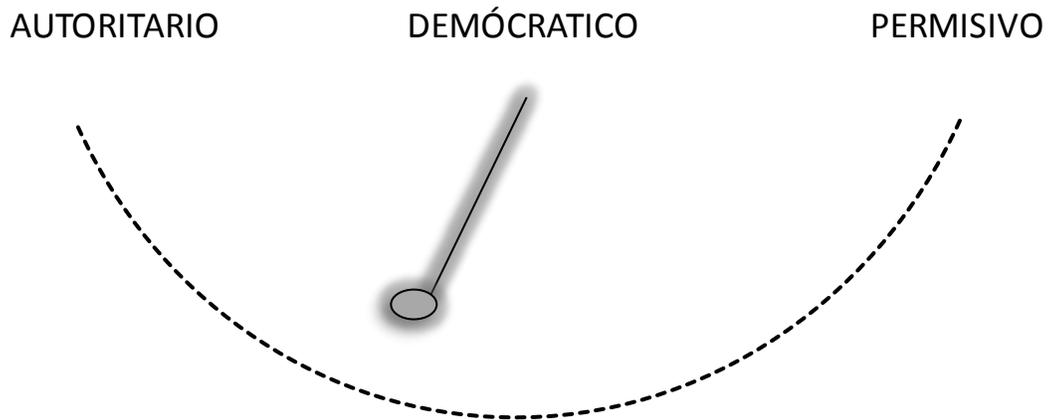
De esta manera, como madre y como padre recuerda que la crianza no se reduce a la disciplina sino que también contempla la forma en que les muestras afecto, el establecimiento de límites, el estilo de comunicación que tengas, la transmisión de ideas o valores y el tipo de actividades que realicen en conjunto. La combinación de todos estos factores permite que de manera general se distingan tres estilos diferentes de crianza: el autoritario, el democrático o de autoridad racional y el permisivo, los cuales se describen en la siguiente tabla.



## ESTILOS DE CRIANZA

ESTILO	FORMA DE EDUCAR	CONSECUENCIAS
<p style="text-align: center;"><b>AUTORITARIO</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercen control sobre los/as niños/as.</li> <li>• Fijan reglas y normas de conducta rígidas.</li> <li>• Demuestran poco afecto o cariño al niño/a.</li> <li>• No les dan opciones para escoger.</li> <li>• Tienden a concentrarse en el comportamiento negativo.</li> <li>• Tienden a modificar el mal comportamiento a través de regaños y castigos.</li> <li>• Critican demasiado el mal comportamiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hijos/as inseguros/as.</li> <li>• Con poco sentido de responsabilidad.</li> <li>• Baja capacidad para tomar decisiones.</li> <li>• Pocas habilidades de afrontamiento y de interacción social.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>DEMOCRÁTICO (AUTORIDAD RACIONAL)</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayudan a los/as niños/as a valerse por sí mismos/as.</li> <li>• Ayudan a pensar en las consecuencias de su comportamiento.</li> <li>• Establecen reglas y límites claros tomando en cuenta el bienestar de todos/as.</li> <li>• Saben que cuando se transgreden las reglas hay consecuencias.</li> <li>• Dan expectativas claras y explican el por qué esperan ese comportamiento.</li> <li>• Afirman las cualidades de los niños/as.</li> <li>• Fomentan la comunicación abierta con sus hijos/as.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollan un sentido de responsabilidad y de autorregulación.</li> <li>• Desarrollan una capacidad autocrítica.</li> <li>• Mayor capacidad intelectual.</li> <li>• Mayores habilidades de comunicación.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>PERMISIVO</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ceden la mayoría del control a sus hijos/as.</li> <li>• Fijan muy pocas reglas, o las que existen suelen ser difusas.</li> <li>• No establecen límites claros.</li> <li>• No tienen expectativas claras de comportamiento para sus hijos/as.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tienden a tener un escaso control sobre su propia conducta.</li> <li>• No reconocen ni respetan las figuras de autoridad.</li> <li>• Poca capacidad para afrontar o solucionar problemas.</li> <li>• Pueden llegar a ser agresivos/as, intolerantes a la frustración.</li> <li>• Con tendencia a decir mentiras y a ser inseguros/os.</li> <li>• Problemas de autoestima.</li> <li>• Bajos logros escolares.</li> <li>• Problemas de adaptación social.</li> </ul>

Pero recuerda que cuando educas, no utilizas un único estilo de crianza sino que éstos se van combinando y te mueves a través de ellos como en un péndulo:



Lo importante es que identifiques hacia dónde apunta con más fuerza el péndulo de crianza en tu casa, y que determines hacia dónde quisieras que apuntara la mayor parte del tiempo. También debes tener presente que la forma de criar va cambiando con el tiempo, según la etapa del desarrollo que está viviendo cada niño y niña. Con esto queremos decir que no hay padres ni madres perfectos, sino que va siendo un aprendizaje en el que cada día existen nuevos desafíos y oportunidades para practicar maneras distintas de educar. Recuerda que la forma más común e inmediata que se tiene para aprender a ser papá o mamá es mediante lo que vimos que hicieron nuestros propios padres y madres, haciéndose una cadena generacional. Habrá formas de crianza que te gustaría repetir y otras que no, de tal forma que con lo que aprendiste, lo nuevo que quieras experimentar y de acuerdo a tus circunstancias puedes ir modificando tu péndulo de crianza si así lo deseas.



A continuación te presentamos un ejercicio que te ayudará a identificar el estilo de crianza que utilizaron contigo tu padre y tu madre y el que tú utilizas actualmente. Completa lo siguiente:

¿Cómo me educaron mi papá y mi mamá?	¿Cómo educo a mi hijos/as?

Ahora compara ambas columnas y reflexiona:

✓ ¿Hacia dónde crees que apuntaba su péndulo cuando recuerdas la forma en que te educaron? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

✓ ¿Cómo es el tuyo? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

✓ ¿Qué dejarías igual? ¿Qué te gustaría cambiar? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¡Conocer otros estilos de crianza te permitirá integrar nuevas estrategias para educar a tus hijos e hijas!

## EMOCIONES

En este proceso de educar, tú como mamá o papá estableces una relación muy fuerte e importante con tus hijos/as, en la cual inevitablemente se van a involucrar emociones, en una interacción constante entre las que tú sientes y las que tu hijo/a siente; por lo tanto es muy importante que las conozcas y las sepas expresar y manejar, pues al mismo tiempo también le estás enseñando cómo expresarlas y manejarlas.

Las emociones permiten a la persona prepararse para adaptarse con eficacia a circunstancias importantes de la vida. Son necesarias porque cumplen funciones de protección, enfrentamiento y resolución, además de permitir la interacción social.

Se considera que son cinco las emociones básicas:

- **Miedo:** es la emoción que surge al enfrentarte a una situación que crees que es amenazante para tu bienestar físico y/o psicológico. El miedo motiva la defensa y funciona como una señal de advertencia.
- **Alegría:** es la emoción que sentimos cuando obtenemos un resultado deseable como el éxito, logro, sensaciones placenteras, etc. Cumple las funciones de facilitar una buena disposición para involucrarnos en actividades sociales.
- **Tristeza:** surge ante las experiencias de abandono y fracaso. Su función es motivar a que las personas hagan lo necesario para aliviar las situaciones que les produjeron tristeza.
- **Enojo:** surge ante la frustración, la traición, la crítica o al percibir injusta una situación. Sirve para dar fortaleza y energía a la persona para corregir o superar la situación que la generó.<sup>3</sup>
- **Amor:** es la emoción que surge ante experiencias (relaciones, actividades y otras) que son muy importantes. Es una experiencia psicológica profundamente significativa relacionada con la necesidad de estrecho contacto físico, de recibir afecto y de tener una sensación de bienestar.

### ¿SABÍAS QUE...?

Las emociones son inherentes al ser humano. Lo que aprendemos es la forma en que las expresamos, dependiendo de nuestra cultura.

---

<sup>3</sup> Tomado de Welland, 2000 y Heredia, 2005.

Como puedes ver, cada una de ellas tiene una función; las emociones no son malas en sí mismas, sino que a veces la forma en que las expresamos no es la más adecuada, o simplemente no las expresamos. Por ello algo muy importante es que nos demos cuenta de las emociones que sentimos, nombrarlas, saber que son válidas y aprender formas sanas de expresarlas. Es común que ante las emociones propias o de niños y niñas reaccionemos negativamente: las consideramos de poca importancia, las vemos como malas o problemáticas.

Como personas adultas es necesario ir aprendiendo que las emociones nos alertan de situaciones que nos suceden en la vida, tanto positivas como negativas.



## Reflexionemos

### ¿Cómo reaccionas ante cada una de estas emociones?

MIEDO:

---

AMOR:

---

TRISTEZA:

---

ENOJO:

---

ALEGRÍA:

---

---

## ➤ CÓMO IDENTIFICAR Y MANEJAR LAS EMOCIONES

La forma en que interpretas y expresas una emoción está influida por aspectos *externos* como la sociedad, la cultura, la familia, la crianza, la escuela y los medios de comunicación; e *internos*, como tus pensamientos, actitudes y las reacciones de tu cuerpo.

Desde nuestra infancia hemos aprendido en mayor o en menor medida a identificar y nombrar las emociones asociándolas con diferentes formas de expresión, como por ejemplo los gestos, movimientos corporales, el tono de voz, etc.

Para identificar y poder expresar adecuadamente nuestras emociones, primero tenemos que reconocer las sensaciones y pensamientos que tenemos sobre las situaciones que las generan y luego, según lo que hemos aprendido, las nombramos. Te sugerimos hablar contigo mismo/a: ante las emociones cada persona tiene ciertas reacciones y/o pensamientos que a veces llegan a ser muy irracionales o fuera de la realidad y obstaculizan el poder expresarlas de manera adecuada. Por ejemplo, *si tu vecina no te saluda el día de hoy, probablemente pienses que ya no le interesa tu amistad, que te rechaza y en consecuencia reaccionas de forma negativa; cuando quizá hoy se levantó con un fuerte dolor de cabeza y estaba distraída.* Pon atención a los pensamientos que empiezas a tener, lo que dices en silencio. Esto te ayudará a descartar ideas irracionales que provoquen reacciones inadecuadas.

Recuerda que una vez que aprendas a reconocer tus propias emociones podrás identificar las de los demás y contribuir a que tus hijos/as aprendan a hacerlo.



## La voz de los niños y las niñas...

Algunas veces a todos nos cuesta trabajo compartir con los demás lo que pensamos o sentimos, quizá porque estamos enojados, preocupados, tenemos problemas o no encontramos la manera de expresarnos, **pero...** niños y niñas descubrieron que **escribir una carta a sus papás y mamás** para decirles cómo se sienten, cuánto los quieren, qué les gustaría jugar más con ellos/ellas o simplemente contarles cómo estuvo su día, resulta una excelente forma de comunicarse de forma divertida con mamá y papá. A ellos/ellas también les puede agradar recibir una carta, mensajes o notas sobre lo que tú piensas y sientes.

Quizá una emoción que más conflictúa a padres y madres es el enojo; a continuación presentamos algunas recomendaciones de lo que puede hacerse con él y cómo expresarlo.

### ¿QUÉ PASA CON EL ENOJO? <sup>4</sup>



El enojo es normal. Nos avisa que algo está mal y que se tiene que cambiar. Viene después de sentimientos como la frustración, el estrés extremo, el sentirse despreciado/a, abandonado/a o por el temor a ser rechazado/a.

Culturalmente **no** nos han enseñado a manejar o expresar el enojo. En general hay dos formas comunes de reaccionar ante

<sup>4</sup> Con información de Welland, s.a.

él: expresarlo en forma agresiva o guardarlo para evitar más conflictos. Ambas estrategias resultan poco adecuadas ya que por un lado, cuando lo expresamos de manera agresiva, genera más conflictos y obstaculiza que se resuelva de manera efectiva la situación que lo provocó. Cuando decidimos no expresarlo, se va acumulando hasta que, como si fuera una olla de presión, ante la menor provocación se “explota” algún día; o bien puede provocar muchos malestares en el cuerpo (como dolores de cabeza, malestares estomacales, dificultades para dormir, etc.), o incluso ciertas enfermedades. Igual que en el primer caso, esconder el enojo tampoco resuelve el conflicto.

La manera en que reaccionamos también se ve influenciada por los roles de género, de tal forma que aunque tanto hombres como mujeres experimentamos el enojo, socialmente es más fácil de aceptar que los hombres lo expresen abiertamente, de manera más directa; a las mujeres se les enseña a hacerlo de maneras más indirectas o a no expresarlo abiertamente.

## ➤ ¿QUÉ HACER ANTE EL ENOJO?

1. *Identificar la fuente del enojo: ¿por qué estás enojado/a?* Algunas veces no sabemos exactamente la causa de nuestro enojo. Por ejemplo, puede ser que la fuente de éste sea el cansancio o el estrés. También puede ser que estemos experimentando otra emoción (como angustia, miedo, preocupación) generada por algún problema que se esté presentando en casa, como por ejemplo la enfermedad de algún miembro de la familia o dificultades económicas.

Por eso es importante poder identificar nuestras emociones y ponerles el nombre adecuado, para evitar que se conviertan en enojo. Ahora, ¿qué sucede cuando como papá o mamá no identificas la fuente del enojo? Puede ser que lo expreses de manera agresiva con tus hijos e hijas, aún cuando ellos/as no tengan nada que ver en la situación, provocándoles confusión. Entonces, será importante preguntarse:

*¿Mi enojo se debe a la conducta de mis hijos/as o a mis propios pensamientos o a problemas personales que tengo en este momento?*

2. *Habla con tu cuerpo.* Las emociones generan reacciones físicas en el cuerpo, es como si éste hablara: sube o baja la temperatura, aumenta el ritmo cardíaco, la respiración se modifica, se seca la boca, hay sudoración en las manos u otras partes del cuerpo, etc. Cada persona reacciona de manera distinta ante cada emoción. Escucha lo que tu cuerpo te dice, concéntrate en él cuando experimentas una emoción. En el caso del enojo, esta técnica te ayudará a regularte mejor, a reaccionar de manera más adecuada.



3. *Trabaja con la situación o el problema que está causando el enojo.* No basta con saber el por qué de tu enojo, sino que hay que analizar la situación que lo está causando y buscar diversas formas que ayuden a desactivarla. En este momento, cuando es necesario, algunas personas acuden a una tercera persona (a un especialista por ejemplo) en busca de apoyo y para poder encontrar soluciones.

4. *Habla con alguien.* Hablar con alguien externo al problema muchas veces ayuda a que lo veamos de manera distinta, nos ayuda a desahogarnos, a liberar parte del malestar que genera el enojo y a pensar con mayor claridad.

5. *Acepta el enojo como normal y observa cuál es la manera en que lo expresas.* Como ya se mencionó, el enojo no es una emoción “mala”, sino que la forma en que lo expresamos –o dejamos de hacer- sí puede ser negativa.



## Reflexionemos

**Identifica las reacciones que se manifiestan en tu cuerpo cuando te enojas**

¿sube o baja la temperatura? ¿de qué parte del cuerpo?	¿aumenta el ritmo cardíaco?
¿la respiración se modifica?	¿se seca la boca?
¿hay sudoración en las manos?	¿se ponen rígidos los músculos? ¿cuáles?

**Otras:**

---

---

---

---



La voz de los niños y las niñas...

**Algunas de las repuestas de niñas y niños cuando les preguntamos:**

**"¿Qué crees que siente o piensa tu mamá o papá cuando te grita o regaña?"**

"Chido, mi mamá siente CHIDO"

"Imagino que mi mamá no sintió nada"

"No le importó"

**"¿Y cómo te sientes tú?"**

"Me sentí en otros planetas"

"Muuuy enojado"

"Me dieron ganas de correr lejos de mi casa"

## **TIEMPO FUERA**

Hay momentos en la vida cotidiana en que nos enojamos. ¿Qué hacer? Una sugerencia es tomarse unos segundos, contar hasta 20 mientras respiramos profundamente para tranquilizarnos y después poder percibir o resolver la situación con más tranquilidad. Pero hay otras ocasiones en que sabemos que no nos será tan fácil controlarnos. El "tiempo fuera" es una estrategia muy útil para esos momentos cuando estás **muy** enojado/a; ayuda a evitar que la situación se convierta en algo más complicado o a reaccionar en una forma que no deseas.

Para poner en marcha el tiempo fuera, es muy importante que entrenes esa comunicación con tu cuerpo de la que se hablaba en las páginas anteriores. Si por ejemplo sabes que cuando te enojas experimentas calor en la cabeza y tu estómago se contrae, toma estas señales como una alarma que te avisa

que vas a “explotar” y que es momento de salirte de la situación por un momento o por el tiempo que lo necesites. De manera general podría esquematizarse el tiempo fuera de la siguiente forma:

1. Identifica las señales de alarma que te da tu cuerpo.
2. Evalúa si podrás controlarte o vas a “explotar”.
3. Si te das cuenta que no te podrás controlar, exprésalo de alguna manera sencilla y clara. Por ejemplo puedes decir: “Por ahora estoy muy enojado/a, voy a irme un momento y luego hablamos”.
4. Salte del espacio donde se está generando la situación, vete a otro lugar en el que puedas estar tranquilo/a.
5. Cuando te sientas más relajado/a y capaz de hablar con tu hijo/a de lo que pasó, regresa para que puedan hablar de la situación con tranquilidad y ver qué soluciones encuentran.

Recuerda que no se trata de hacer *como si nada hubiera pasado*, sino de que seas capaz de expresar de manera tranquila lo que te hizo enojar tanto, el por qué, y las posibles soluciones. Al mismo tiempo, hablar de lo sucedido permite que tu hijo/a pueda también expresar cómo se siente, qué opina y que brinde soluciones. Por ejemplo: “Me enojó mucho que hubieras perdido nuevamente el suéter de la escuela, porque me costó trabajo comprártelo... pienso que ahora tendrás que juntar de tus ahorros y de tus domingos para comprártelo tú mismo”.

## ➤ CÓMO CALMARSE Y EVITAR EXPLOSIONES<sup>5</sup>

Algunas formas de calmarse ante el enojo es por medio de técnicas de relajación como:

- \* **Momento de soledad.** Esto quiere decir buscar la **soledad** por un tiempo: escucha música, siéntate calmadamente, camina solo/a en un lugar que te relaje. Puede ser dar una vuelta en la calle, irte a un parque, andar en bicicleta. Identifica cuál es tu forma de relajarte.
- \* **Respiración honda.** Párate por un momento cuando te sientes tenso/a y respira hondo. Esto aumenta el oxígeno en tu cuerpo y te ayuda a pensar más claramente y a cambiar el enfoque de la situación.
- \* **Hablar.** Platicar de lo que te produce estrés con otra persona te puede ayudar también. Habla acerca de lo que te preocupa con alguien de confianza.
- \* **Correr y caminar enérgicamente.** Esto reduce el estrés y mejora la salud general. Además, la actividad física ayuda a redirigir la atención del ambiente que produce tensión.

---

<sup>5</sup> Tomado de Welland, 2000.



### **Cuando te sientes culpable por haberle pegado a tu hijo/a**

Antes que nada, debes saber que el hecho de haberle pegado a tu hijo/a no te convierte en una mala madre o en un mal padre, y que hay muchos factores que influyen para actuar así.

Primero hay que considerar que en nuestra cultura la violencia se ha naturalizado y a veces hasta promovido como forma de lograr lo que se quiere, sin presentar alternativas no violentas. De tal forma que hemos aprendido a utilizar la violencia como una forma de resolver los conflictos, a veces la única.

Así que los golpes han llegado a ser una forma de reaccionar ante situaciones que nos hacen sentir que perdemos el control, y al no conocer otras alternativas más eficaces y no violentas, nos limitamos a reaccionar como hemos aprendido a hacerlo.

Considera todo esto, y si sientes culpa convierte ésta en un motor que te permita re-aprender a relacionarte de otras maneras. Hazte responsable de tu forma de actuar y bríndate la oportunidad para empezar a cambiar y aprender caminos más eficaces para expresar tus emociones y necesidades, conservando o reconstruyendo al mismo tiempo una relación positiva y afectiva con tus hijas/os y con todas las demás personas.

Una vez que hayas reflexionado sobre esto, lo único que te recomendamos es que te hagas consciente de tus acciones, que hables con tu cuerpo, que aprendas a tranquilizarte y entrenes el tiempo fuera. Recuerda que cuando reaccionas de forma violenta:

- Los niños/as aprenden de tu comportamiento y es probable que utilicen las mismas conductas con otros niños/as y en sus futuras relaciones.
- El castigo corporal promueve reacciones de enojo o conducta agresiva.
- Finalmente no tiene un gran impacto para cambiar la conducta.

Recuerda que el cambio es un trabajo en equipo que va requerir la disposición, esfuerzo y cooperación de todos los integrantes de la familia. Esto es un proceso y al principio costará trabajo deshacernos de viejas costumbres; lo importante es que recuerdes lo que aprendiste y, sobre todo, ¡no dejes de intentarlo!

## ➤ ¿CÓMO CONTACTAR CON LAS EMOCIONES DE MI HIJO O HIJA?

Con lo anterior ya tienes más elementos para identificar tus emociones. Ahora vamos a ver cómo puedes ayudar a tus hijas/os a identificar las suyas, de modo que puedas favorecer su relación y acercarte más ellos/as.

### *Reflejando emociones*

Es una técnica en la que se pretende que papá y/o mamá identifiquen los sentimientos que están

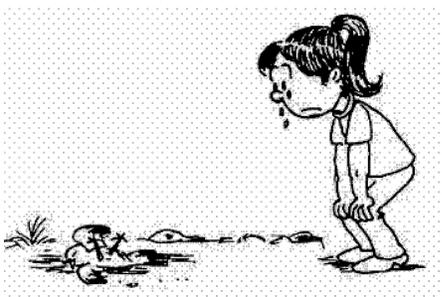
#### **¿SABÍAS QUE...?**

Para manejar las emociones lo primero que podemos hacer es reconocerlas y saber que es válido sentir las. Con tus hijos e hijas también empieza a validar sus emociones.

experimentando sus hijos/as cuando comunican alguna situación en la que se manifiesta preocupación, tristeza, coraje, alegría, miedo, etc., y que les permita darse cuenta de ellas. Con esta técnica también ayudamos a validar las emociones de las niñas y los niños, es decir, les hacemos saber que no está mal que las sientan sino que pueden ir aprendiendo a expresarlas de manera sana. Es importante poner en práctica esta técnica porque para niñas y niños es muy complicado expresar sus emociones con palabras. Como personas adultas, mamá y papá tienen la función de enseñarles a nombrarlas.

Los pasos que te sugerimos para “reflejar emociones” son:<sup>6</sup>

- Ponle atención.
- Invítalos/as a expresar sus emociones con preguntas o afirmaciones que se refieran al sentimiento que tú estás percibiendo.
- Diles qué sentimiento crees que están experimentando por lo que dicen o por la manera en que actúan.
- Dale tiempo para que logren transmitir lo que desean.
- Escúchalos con atención.
- Ponte en el lugar del niño/a, toma en cuenta su edad y piensa en el significado que tiene para él o ella la situación.
- Piensa en formas de cómo ayudarlo/a o negociarlo, si la situación lo requiere.



Ejemplo:

A tu hija se le murió su canario y notas que llora, no quiere comer o jugar, se queda callada, grita, empuja, etc., como una forma de expresar su tristeza. Una manera de NO validar su emoción es decirle: “no te

---

<sup>6</sup> Tomado de Welland, 2000 y Pick, 1996.

preocupes, no pasa nada”, “pero no llores, no ganas nada con eso”. Una alternativa para reflejar la emoción sería decirle: “veo que estás triste porque se murió tu canario”; de esta forma le estás enseñando a identificar su propia emoción y al dar este tipo de respuestas estás propiciando una comunicación abierta, facilitando que exprese sus emociones. Al mismo tiempo le estarás comunicando que sentirse triste es válido.

La comunicación abierta es aquella en la que a través del lenguaje utilizado y de la postura corporal, reflejas a tus hijos/as que están siendo escuchados/as y por la forma en que respondes les generas confianza, respeto, apertura, y los/as motivas a continuar con la conversación.

Un ejemplo de comunicación abierta es:

Tu hijo/a enojado/a te responde: “¡Eres el peor papá (mamá) del mundo!” y tú respondes:

Opción A: “¡Nunca me hables así!” (cierras la comunicación)

Opción B: “¿Estás enojado/a conmigo?” (abres la comunicación)

Al propiciar la comunicación abierta ayudas a que tus hijos/as posteriormente puedan traducir a mensajes “yo” sus emociones y pensamientos, es decir, que al expresar sus sentimientos lo hagan en primera persona, como por ejemplo: “yo me siento triste cuando tú me hablas de esa forma”. Cuando son capaces de comunicarse de esta forma estarán además aprendiendo a ser asertivos/as. Más adelante profundizaremos en esto. Por ahora, sabiendo que la crianza involucra las emociones y lo importante que es poder valorar su función y saber expresarlas adecuadamente, ya tendrás muchas herramientas para promover relaciones más armónicas dentro de casa y facilitar el proceso de disciplina con tus hijos e hijas, tema que a continuación se abordará.

## ✓ DISCIPLINA

La disciplina<sup>7</sup> es un proceso que implica ser constantes en nuestras actividades, responsabilizarnos de los compromisos que tenemos, así como acordar y cumplir las reglas establecidas en nuestra familia y trabajo. En este proceso es importante que se involucren todas las personas adultas (mujeres y hombres) que rodean a niñas y niños para poder tener constancia y claridad en las reglas. La disciplina se establece desde los primeros años de vida, por medio del aprendizaje de las reglas familiares, hábitos de higiene y la responsabilidad gradual que se va dando a los niños/as conforme van creciendo; por lo tanto, es indispensable comenzar a inculcarles la disciplina desde pequeños/as.

### ¿SABÍAS QUE...?

La disciplina no es sinónimo de una obediencia ciega sino que su fundamental objetivo es que niñas y niños aprendan a ser responsables.

Tradicionalmente, se ha entendido la disciplina como un método por el que se educa a hijos/as a obedecer lo que padres y madres establecen dentro del hogar, mediante la exigencia y los castigos, imponiendo lo que se debe hacer. Esto se ha hecho a través de premios o castigos; sin embargo, se ha visto que los niños y las niñas, aunque lleguen a realizar lo que se les pide en determinado momento, no desarrollan un aprendizaje duradero. Esto sucede porque muchas veces su conducta depende de que sean premiados o castigados; además de que al acostumbrarse a los premios o castigos, éstos suelen dejar de ser importantes o cada vez requieren ser de mayor intensidad. Asimismo, con este método se pospone que niños y niñas se hagan responsables de sus acciones, ya que no aprenden las consecuencias lógicas de su conducta.

En nuestra cultura son comunes los castigos corporales como golpes y nalgadas, que son formas de maltrato que no necesariamente ayudan a que niñas y niños se hagan responsables de sus conductas, sino que tal vez en ocasiones eliminen la conducta no deseada pero al mismo tiempo conllevan cargas de miedo y/o enojo.

---

<sup>7</sup> Tomado Pick, 1996.

También es común que se castigue condicionando el afecto, por ejemplo, cuando decimos "si no te portas bien ya no te voy a querer", "mira lo que hiciste: así no te quiero"; o utilizando el miedo: "si sigues llorando te voy a dejar aquí con el señor de la tienda". Nuevamente estas respuestas son formas que no ayudan a que niñas y niños se hagan responsables, sino que provocan ansiedad, miedo o inseguridad. Es importante que como padre, madre o persona adulta responsable de un infante le hagas saber que es una persona amada, pero que hay ciertas conductas que no se pueden tolerar y que tienen consecuencias. Es decir que debe y puede aprender a respetar las reglas, y que si no lo hace tendrá consecuencias, pero que no por eso dejará de ser amado.

Las maneras de educar a niños y niñas se deben ir adaptando según la edad. Nunca hay que olvidar que entre más tratemos de explicar lo que hacen serán más conscientes de su conducta. A continuación se explican algunas estrategias alternativas para educar a niños y niñas.



### La voz de los niños y las niñas...

Sería importante reflexionar si tus hijos/as comprenden la importancia que tiene para ellos/as mismos/as y para la familia el seguir las normas. Niñas y niños suelen preguntarse:

"¿Cómo es portarse bien?"  
"¿Yo te hice enojar?... ¿Cómo?"  
"¿Por qué lo tengo que hacer yo?"

## EL USO DE REGLAS EN CASA<sup>8</sup>

Éstas se establecen tomando en cuenta las opiniones y las necesidades de cada miembro de la familia con respecto a lo que se puede o no hacer bajo determinadas situaciones y con sus respectivas consecuencias. En este proceso de establecer las reglas es importante que todas y todos tengan presentes los derechos y compromisos. Éstos pueden servir de guía para saber cuáles reglas pueden ser negociables y cuáles no. No son negociables las reglas en las que se pueden transgredir los derechos de alguien más, así como tampoco las que van en contra de la integridad física, emocional o intelectual de niñas y niños.

Una vez contando con las reglas de la familia y comunicándolas claramente a las y los demás es posible establecer límites. Los **límites** son la forma de saber hasta dónde se tolera cierta conducta y en qué momentos se considera que es inadecuada porque rompe las reglas establecidas. Podría decirse que los límites son fronteras que marcan lo permitido y lo no permitido y las reglas son como ladrillos con los que se construyen los límites. Al poner límites les ayudamos a tener claro cuáles son las conductas que se esperan de ellos y ellas y cuáles no; además, se dan cuenta que son responsables de su conducta y que pueden aprender a ver otras alternativas.

*Ejemplo: la mamá le dice a su hija: "no puedes subir los pies en la mesa. Si te sientes cansada, recuéstate en la cama y después comes, ¿qué te parece?, o ¿tú que sugieres?". Su hija contesta: "Yo quiero comer ahora, tengo hambre, pero también estoy cansada". El papá propone: "¿Por qué no vas por un banco y descansas tus pies sobre él mientras comes?".*

---

<sup>8</sup> Tomado de Pick, 1996.

## ¿CÓMO ESTABLECER LÍMITES?<sup>9</sup>

Para el establecimiento de límites es necesario el autoconocimiento, es decir, estar claros de cuáles son nuestras reacciones, necesidades, intereses, gustos, etc., además de lo que deseamos de las otras personas. Una vez que sabemos lo que queremos y lo que no queremos, seremos capaces de transmitirlo a las personas que nos rodean, estableciendo una línea, *un límite* de lo que toleramos y lo que no toleramos; asimismo, se requiere que escuchemos lo que las demás personas en la familia quieren, qué toleran y qué no. Con esto seremos capaces de fijar reglas que establezcan los límites, reglas que al cumplirlas o no, traerán consecuencias.

### ¿SABÍAS QUE...?

Es probable que al comenzar a establecer los límites, te cueste trabajo y no resulte en el primer intento. Recuerda que debes ser constante.



La voz de los niños y las niñas...

"¿Qué hice mal?"

"¿Por qué me regañas a mí y a mi hermana/o no?"

"¿Por qué a veces sí puedo salir a la calle y otras no?"

Éstas son algunas preguntas que niños y niñas se hacen porque no entienden el establecimiento de límites, desconocen cuándo serán castigados y cuándo no, así como las diferencias entre hermanos/as.

<sup>9</sup> Con información de Pick, 1996.

Es importante mencionar que muchas veces, en la vida cotidiana, el establecimiento de límites tiene que hacerse una vez que ya sucedió una conducta, es decir, nos damos cuenta de que es necesario marcar un límite hasta que existe algún comportamiento que no resulta adecuado. Esto nos hace recordar que no sólo niñas y niños están en un proceso de aprendizaje, sino que también padres, madres y todas las personas involucradas están aprendiendo a educar en el día a día.

Los límites permiten a niños y niñas saber qué es lo que se espera de ellos/as; son una guía que les indica qué comportamientos son o no adecuados en casa o fuera de ella. Por eso es muy importante que se platicuen las reglas previamente, de tal manera que a todos los miembros de la familia les queden claros cuáles son los límites, para permitir que en la vida cotidiana haya consistencia y uniformidad.

Los límites en una familia, y por lo tanto sus reglas, deben tener un cierto



grado de flexibilidad. Deben irse adaptando a las circunstancias y según vaya habiendo cambios en la familia, por ejemplo conforme van creciendo los hijos y las hijas, cuando llega una persona nueva a vivir en casa, o cuando hay alguna dificultad como que enferme alguien en casa. Tampoco pueden ser totalmente flexibles porque entonces se pierde su

finalidad. El secreto está en encontrar un punto medio y experimentar con diferentes estrategias que permitan a niños y niñas moverse con libertad, experimentar, aprender a hacerse responsables pero siempre dentro de los límites que indican el respeto a los demás.

Recordar los derechos que cada integrante en la familia tiene y sus compromisos puede ayudar a saber el grado de flexibilidad, es decir, lo que puede ser negociable o lo que no. Por ejemplo, puede ser negociable en qué horario ve televisión, pero no es negociable que vea un programa para adultos o que vea la televisión en lugar de hacer la tarea; en invierno puede ser negociable usar la chamarra azul en lugar de la roja, pero no es negociable salir sin protegerse.



**¿Cuáles reglas en casa pueden ser negociables y cuáles no?**

<b>NEGOCIABLES</b>	<b>NO NEGOCIABLES</b>

A continuación se enumeran algunas recomendaciones para el establecimiento de límites:

1. Determinar entre todos y todas cuáles son sus necesidades, gustos e intereses.
2. Confrontar las necesidades, gustos e intereses de cada persona y ver cuáles entran en conflicto.
3. Negociar teniendo en cuenta los derechos de todos y todas.
4. Establecer reglas claras.
5. Indicar cuáles son las consecuencias si no se cumplen las reglas y cumplirlas. Las consecuencias deben ser:
  - a. Relacionadas con la conducta.
  - b. Proporcionadas.
  - c. Adecuadas a la edad.

Por ejemplo si tu hijo tiró el jugo encima de la cama de su hermana, una consecuencia *no relacionada y desproporcionada* sería no salir a jugar con sus amigos en la tarde. Una *consecuencia adecuada* sería que él mismo limpie la mancha de la cobija y el jugo que se alcanzó a caer en el piso.

Es importante tomar en cuenta las necesidades, gustos e intereses de niñas y niños, pero esto **NO** significa olvidar que son **padres, madres o personas responsables quienes establecen los límites**. El objetivo primordial de la crianza es que niños y niñas aprendan todo aquello que desconocen: no saben cómo reaccionar o cómo comportarse ante ciertas situaciones, ni cómo manejar sus sentimientos. Es responsabilidad de madres y padres, o de las personas adultas a su cargo, enseñárselas.

## **HABILIDADES SOCIALES**

Al convivir con tus hijos/as pones en práctica diversas capacidades que pueden ayudarles a tener una mejor relación. Estas capacidades son llamadas “habilidades sociales”, que se irán desarrollando conforme las vamos utilizando. Las habilidades sociales son aprendidas cotidianamente, ya sea por imitación, cuando tus hijos/as te observan y luego reproducen lo que haces; o bien, a través de la instrucción dirigida, enseñándoles cómo se hace utilizando el lenguaje y el ejemplo. De igual manera, en mayor o en menor medida, tú aprendiste ciertas habilidades sociales en la educación que te dieron en la infancia, con tus amistades, en el trabajo, en el vecindario, etc.

Muchas veces utilizamos pocas habilidades sociales en nuestra vida (particularmente cuando surgen conflictos) porque no las conocemos con ese nombre, no las tenemos claras, las desconocemos o porque se nos dificulta ponerlas en práctica y por tanto no se las enseñamos a nuestros hijos/as.

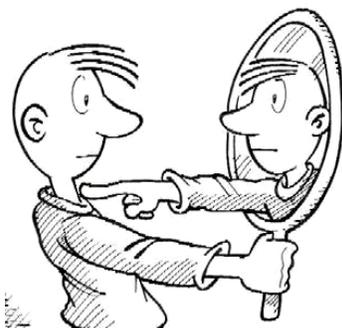
Utilizar estas habilidades puede ayudar a mejorar las relaciones, ya que nos permite conocer lo que necesitamos y deseamos y de esta forma aprendemos a transmitirlo a otras personas.

Por lo anterior, a continuación explicamos algunas habilidades que pueden ayudarte a mejorar la relación que tienes con tus hijos/as, así como con los demás miembros de la familia. Es importante recordar que entre más las practiques, más las desarrollarás y al mismo tiempo le estarás enseñando a tus hijos/as a usarlas.

Algunas habilidades sociales son:

- ✓ Autoconocimiento
- ✓ Autoestima
- ✓ Empatía
- ✓ Comunicación asertiva

## ➤ AUTOCONOCIMIENTO



Para lograr educar a tus hijos/as sin lastimarles, es decir, respetando sus derechos sin olvidar los propios, poner límites claros, establecer reglas que tomen en cuenta las necesidades de cada miembro de la familia y sus respectivas consecuencias, es importante que primero te conozcas. Así será más fácil que decidas qué es lo que estás dispuesto/a a ceder y lo que no.

Conocernos<sup>10</sup> significa saber cómo somos, cómo es nuestro carácter, qué nos gusta y nos disgusta, para qué somos buenos/as, cuáles son nuestras habilidades, qué se nos facilita, o bien qué es lo que más nos cuesta trabajo. A través del autoconocimiento podemos aumentar la autoestima y ayudar a que niños y niñas se conozcan también, tomando en cuenta las habilidades de ambos y resaltándolas durante la interacción.

El conocimiento entre las personas es un proceso de convivencia donde “conocemos” aspectos de los demás, el nombre, los gustos, actitudes, habilidades, formas de ser, etc. De esta forma pueden ir cambiando poco a poco las relaciones que tengamos con otros/as en la medida en que sabemos lo que los demás esperan y lo que nosotros/as queremos.



**Recuerda**

Algunos puntos importantes respecto al autoconocimiento y el conocimiento de los demás que te sugerimos recordar para fortalecer tus relaciones familiares son:

- Conócete primero para saber cuáles son tus deseos, necesidades y sentimientos.
- Al momento de negociar, ten en cuenta tus necesidades y derechos humanos.
- Acepta las diferencias de los demás, sé abierto al cambio.
- Ten en cuenta que las personas cambian con el tiempo.

---

<sup>10</sup> Con información de la Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal, 2005, y del Grupo de Educación Popular con Mujeres, 2003.

- Ayuda a tus hijos e hijas a que reconozcan sus habilidades, necesidades y sentimientos, al mismo tiempo que les enseñas a respetar las necesidades y sentimientos de los demás.
- Reconoce y valida los esfuerzos de tus hijos e hijas de acuerdo a su edad.

## ➤ AUTOESTIMA<sup>11</sup>

Dependiendo del autoconcepto que tengas harás una valoración de ti, lo cual se verá reflejado en la manera en que te relacionas con los demás, teniendo mayor o menor seguridad; también en la actitud que tienes para emprender nuevos proyectos y resolver problemas; así como para tener apertura al cambio y mejorar tus relaciones.

La autoestima es la valía personal, la cual se basa en todos nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias sobre nosotros/as mismos/as y que hemos ido recogiendo durante nuestra vida; por ejemplo, creemos que somos listos o tontos, nos gustamos o no. Los millares de impresiones, evaluaciones y experiencias así reunidas se unen en un sentimiento positivo hacia nosotros/as mismos/as o, por el contrario, en un incómodo sentimiento de no ser lo que esperábamos.

Para ir construyendo tu autoestima necesitas trabajar distintas áreas que la conforman, como lo puedes ver en la siguiente figura.

---

<sup>11</sup> Con información de la Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal, 2005 y del Grupo de Educación Popular con Mujeres, 2003.





Para que vayas consolidando tu autoestima y trabajes las distintas áreas que la componen, te proponemos te respondas a las siguientes preguntas.

Áreas de la autoestima	Pregúntate...	Mi reflexión
<p><b>Autoconocimiento:</b></p> <p>Es el nivel de conocimiento que tienes de ti mismo/a, de cómo eres, quién eres y qué necesitas.</p>	<p>¿Quién soy? ¿Cómo actúo? ¿Cómo me siento? ¿Por qué soy así? ¿Qué necesito? ¿Qué deseo?</p>	
<p><b>Autoconcepto:</b></p> <p>Son los pensamientos que tienes hacia tu propia persona.</p>	<p>¿Qué creo de mí misma/o? ¿Qué pienso de mí misma/o?</p>	
<p><b>Autoevaluación:</b></p> <p>Es la evaluación que realizas de los sentimientos que te generan las actividades que realizas. A partir de éstas puedes decidir si continuas realizándolas o buscas otras actividades que sean más satisfactorias para ti.</p>	<p>¿Lo que hago está bien para mí? ¿Me satisface? ¿Me hace sentir bien? ¿Me hace crecer?</p>	
<p><b>Autoaceptación:</b></p> <p>Es el nivel de conocimiento y aceptación de tus habilidades y aptitudes.</p>	<p>¿Acepto lo que soy? ¿Reconozco mis habilidades y potencialidades?</p>	
<p><b>Autorrespeto:</b></p> <p>Involucra el conocimiento, respeto y satisfacción de tus necesidades, emociones y derechos.</p>	<p>¿Atiendo y satisfago mis necesidades y valores? ¿Expreso y manejo mis emociones sin culpa? ¿Busco y valoro lo que me hace sentir orgulloso/a de mí mismo/a? ¿Conozco mis derechos? ¿Respeto y hago respetar mis derechos?</p>	



- Escúchate a ti mismo/a, más que a los demás.
- Piensa positivo de ti mismo/a.
- Date oportunidad y reconoce tus cualidades.
- Acéptate tal como eres.
- Cree en tus propios juicios.

El tener una buena autoestima te permite tener apertura al cambio y te facilita conocer a los/as demás para que puedas ser más sensible ante sus necesidades, habilidades y sentimientos en diferentes situaciones, es decir, que puedas ser empático/a.

## ↳ EMPATÍA<sup>12</sup>

Como vimos anteriormente, para que la relación con tus hijos/as y con los demás miembros de familia sea armoniosa y agradable, es necesario que exista un buen entendimiento. Para lograrlo debes contemplar tus necesidades e intereses a través del autoconocimiento, así como comprender el punto de vista de los demás, para poder establecer un diálogo.



La empatía es poder ponerse en el lugar de la otra persona, por eso es fundamental para comprender el punto de vista de tus hijos/as y así establecer este diálogo, permitiendo un entendimiento sólido.

Esta habilidad te puede servir para reconocer, comprender y apreciar los sentimientos y necesidades de tus hijos/as, generar sentimientos de simpatía,

---

<sup>12</sup> Con información de la Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal, 2005, y del Grupo de Educación Popular con Mujeres, 2003.

comprensión y ternura, y ayudar a mantener calidez emocional, compromiso, afecto y sensibilidad. También facilita el camino para regular de manera constructiva las emociones de los demás, beneficiando así su relación familiar.

Para lograr ser empáticos/as es necesario que nos conozcamos, es decir, que conozcamos nuestras necesidades, deseos y sentimientos, pues en la medida en que los conozcamos podremos reconocer mejor los de las demás personas.



- Para comprender a tus hijos/as primero conoce cuáles son tus deseos, necesidades y sentimientos, sin olvidar expresarlos con respeto. De esta manera les enseñas el valor de expresar sus propias emociones y opiniones.
- Puedes estar en completo desacuerdo con la opinión de tus hijas/os; expón tu punto de vista respetando su opinión sin descalificarlos/as.
- Si eres capaz de “leer” las necesidades de tus hijos/as podrás reaccionar de mejor manera ante éstas.

### ➤ COMUNICACIÓN ASERTIVA<sup>13</sup>

Conforme te vayas conociendo y vayas descubriendo las necesidades, valores e intereses que son esenciales para ti, te será más sencillo ser empático con los demás y poder así establecer un diálogo que te permita llegar a acuerdos. Sin embargo, a pesar de que el diálogo lo utilizamos todos los días, muchas veces no se logra comunicar lo que realmente queremos;

---

<sup>13</sup> Con información de la Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal, 2005; Grupo de Educación Popular con Mujeres, 2003; y Fernández, s.a.

esto es debido a que no hemos aprendido a comunicarnos asertivamente y a obtener de esta manera lo que deseamos. Por ello es indispensable saber qué es la comunicación, estando dispuestos a escuchar al otro y a expresar nuestras emociones sin lastimar a los/as demás.

## Comunicación

Comunicar es hacer que parte de mi experiencia, ideas, sentimientos y sensaciones sean conocidas por los otros/as, y al mismo tiempo, que yo pueda conocer y participar de la experiencia de los demás.

La comunicación se desarrolla principalmente de dos maneras: verbal y no verbal, y ambas pueden estar presentes al mismo tiempo. La comunicación verbal se compone de palabras; la no verbal de gestos y movimientos corporales. También entre ellas existen otras formas de comunicar: cuando hablamos utilizamos palabras, pero las expresamos con una determinada entonación, énfasis, tonos, volumen, ritmo y velocidad de la voz.

La comunicación verbal es importante, se presenta de manera evidente. Pero muchas veces no nos damos cuenta de lo que expresamos mediante la comunicación no verbal; por ejemplo, podemos decirle a nuestro/a hijo/a: "cuéntame qué te pasa" mientras seguimos viendo la televisión y no volteamos a mirarlo/a. Aunque realmente estemos escuchando, el mensaje no verbal se puede interpretar como "no te estoy escuchando".

A través de la comunicación no verbal expresamos la manera como reaccionamos ante diferentes situaciones, por ello es importante que tus acciones sean congruentes con tus pensamientos y sentimientos. Cuando tus mensajes verbales y no verbales estén de acuerdo con tus pensamientos, podrás expresar de manera más clara tus emociones.

Así, la calidad de la comunicación en una familia está relacionada con la capacidad de transmitir lo que se desea, así como con la habilidad de

### ¿SABÍAS QUE?

Es importante:

- Utilizar la comunicación desde los primeros años de vida.
- Que la persona adulta sea capaz de diferenciar qué asuntos le corresponde resolver por sí misma y cuales debe de comunicarle a sus hijos/as.

escuchar a los/as demás permitiendo la libre expresión de pensamientos y sentimientos. Esto implica la actitud que tomes al escuchar, la importancia que le des a los mensajes que emiten los/las demás y las emociones que están experimentando todas las partes. Recuerda que el tono que empleamos al transmitir los mensajes dependerá de nuestro estado de ánimo, así como su interpretación; por esta razón es importante que estés pendiente de tus emociones para no obstaculizar la comunicación.



- Ten interés por conocer al otro/a y exprésate en un lenguaje que ambos entiendan.
- Sé respetuoso/a.
- Ten muy en cuenta tus necesidades, intereses y emociones, así como los de la otra persona.
- Sé creativa/o, busca otras formas de comunicarte y expresarte.
- Procura que tus mensajes verbales y no verbales sean congruentes para evitar confundir.
- Escuchando a tus hijos e hijas les enseñas a escuchar.

### *Escucha activa*

Uno de los principios más importantes y difíciles para comunicarte con tus hijas/os es saber escucharles, ya que generalmente tú como padre o madre estás tan interesado/a en comunicar tus sentimientos y pensamientos que no escuchas el punto de vista de ellos/as.

La escucha activa significa escuchar y entender la comunicación desde el punto de vista del que habla. Es escuchar no sólo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que están detrás de lo que está diciendo. Para llegar a

entenderlo debes utilizar otras habilidades como la empatía, de la que se habló antes.



- Inicia las frases con la palabra "YO".
- Prepárate a escuchar.
- Observa al otro/a: identifica el contenido de lo que dice, los objetivos y los sentimientos.
- Exprésale sinceramente que lo escuchas con comunicación verbal ("ya veo", "umm", "uh", etc.) y no verbal (contacto visual, gestos, inclinación del cuerpo, etc.). No olvides que tu rostro y sus expresiones reflejan el interés que tienes hacia tus hijos e hijas.
- Pon atención, no te distraigas.
- Trata de no interrumpir a tu hijo/a.
- No juzgues y evita usar el "síndrome del experto" (ya tienes las respuestas al problema de la otra persona, antes incluso de que te haya contado la mitad).
- No ofrezcas ayuda o soluciones prematuras.
- No rechaces lo que tu hijo/a esté sintiendo, por ejemplo: "no te preocupes, eso no es nada".
- No contra-argumentes, por ejemplo, si te dice "me siento mal" y tú respondes "y yo también".

### *Comunicación asertiva*<sup>14</sup>

La comunicación asertiva implica poder expresar el enojo, reclamar lo que consideras injusto y mostrar con claridad tus pensamientos y sentimientos en cada ocasión, con la condición necesaria de poder hacerlo de manera no destructiva, sin ponerte a ti o a los demás en riesgo. Las personas que la emplean son capaces de expresar lo que sienten y lo que piensan sin agredir y/o someter a otros/as: "*esto* es lo que pienso, *esto* es lo que siento, lo que

---

<sup>14</sup> Tomado de Corsi, 2006 y Fernández, s.a.

necesito o deseo, *ésta* es la forma en la que veo la situación”, defendiendo con decisión y firmeza sus derechos, sin atropellar los derechos de los demás. Su finalidad principal es dar un mensaje positivo que ayude a expresar sentimientos sin necesidad de agredir.

Dentro de la familia, la asertividad te ayudará a comunicarles a tus hijos/as tus emociones y puntos de vista ante un desacuerdo, lo que facilitará formar relaciones de confianza, sanas y cercanas con ellos/as.

La asertividad se sitúa en un punto intermedio entre otras dos conductas probables:<sup>15</sup>



Ejemplo:

*Hija: "Mamá, ¿puedo salir a jugar?".*

*Mamá: "Hija te pedí que recogieras tu cuarto y terminaras tu tarea".*

**Respuesta agresiva:** implica atacar a otra persona, ser dominante, provocadora o quizá hasta violenta. Las consecuencias pueden ser destructivas tanto para los demás como para ti.

*Hija: "Ay mamá, me choca recoger mi cuarto. ¿Qué acaso no tienes idea de que estoy cansada de la escuela?, ¡sólo piensas en ti!".*

**Respuesta pasiva:** la persona se retira, se pone nerviosa y evita la confrontación; usualmente deja que las demás personas piensen por ella, tome las decisiones y le digan qué hacer.

---

<sup>15</sup> Basado en Welland, 2000.

Mamá: se siente culpable, se muestra pensativa y prefiere no decirle nada y dejarla salir a jugar. Se siente enojada, triste y siente que es injusta esta situación pero no hace nada para cambiarla.

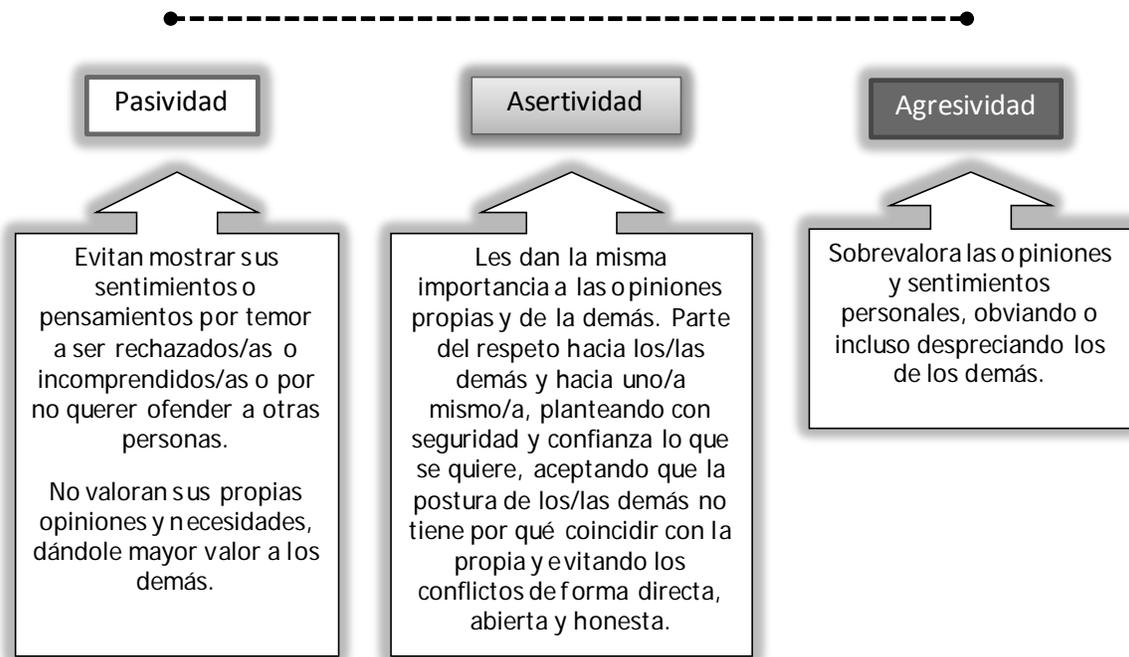
**Respuesta pasivo-agresiva:** con esta conducta la persona no es directa en las relaciones con los demás, ni acepta lo que está pensando, pero se desquita indirectamente. Este tipo de conducta produce confusión, ya que la otra persona siente el ataque pero no sabe por qué y la persona que la atacó puede actuar como si no hubiera hecho nada, interpretando su reacción como demasiado sensible.

Mamá: la deja salir pero cuando llega y se tropieza sin querer con su pie, ella reacciona muy exaltada. *“¡Ay hija ten cuidado! ¿Por qué no te fijas cuando caminas?”.*

**Respuesta asertiva:** esta conducta implica conocimiento de lo que sientes y quieres. Expresas sincera y directamente tus sentimientos sin violar los derechos ajenos, aceptando la responsabilidad de tus sentimientos y acciones.

*Mamá: “Me molesta que me contestes así. Comprendo que estás cansada, sin embargo, recuerda que uno de tus deberes es levantar tu cuarto para tener un orden y limpieza. ¿Qué te parece si descansas un poco y después recoges tu cuarto y al terminar tendrás toda la tarde libre para jugar lo que quieras, para que cuando acabes de jugar puedas irte a acostar?”.*

*Hija: “Si mamá, me parece bien tu idea, disculpa si no te contesté bien”.*



La asertividad se puede inclinar un poco hacia la pasividad o la agresividad dependiendo de la situación en la que estés; aunque en ocasiones necesitarás tener más fuerza o sutileza al comunicarte, lo importante es no llegar a la pasividad o a la agresión.



- Establece contacto visual con las personas.<sup>16</sup>
- Iniciar las frases que uses con "YO".
- Dirigir el mensaje directamente a la persona a quien va dirigido, sin intermediarios.
- Transmitir los mensajes con palabras sencillas y evitando frases agresivas.
- Pide lo que quieres sin exigirlo.
- Expresa tus sentimientos.

---

<sup>16</sup> Tomado de Grupo de Educación Popular con Mujeres, 2003.

- Da cumplidos y expresa tus percepciones sinceramente y acéptalas cuando los demás lo hagan.
- Si no estás de acuerdo, está bien, exprésalo, pero no te manifiestes de forma agresiva.
- No confundas agresión con asertividad. La agresividad es una acción contra los otros. La asertividad es enfrentarse apropiadamente a los problemas por sí mismo.

Como ya vimos, aprender diferentes habilidades sociales te ayuda a mejorar las relaciones que tienes con los diferentes miembros de la familia. Es importante recordarte que nadie nace sabiendo usarlas: conocerlas es parte del aprendizaje de la vida, y como todo conocimiento nuevo es necesario practicarlas constantemente, sabiendo que poco a poco las irás incorporando a tu vida, tras varios intentos. Es decir, las habilidades sociales son como aprender a patinar: te pones los patines y te caes varias veces hasta que dominas la técnica. Ese dominio de la técnica permite que lo hagas cada vez de manera más automática, sin pensarlo, pero poco a poco querrás dominar trucos nuevos más desafiantes que te incitan a volver a practicar y a caerte.

De la misma manera debes de aprender, practicar y caerte hasta dominar tus habilidades sociales. Una vez que comiences a hacerlo, estarás enseñando a tus hijos/as el valor de utilizarlas en sus relaciones interpersonales, así que ¡no desesperes! Y ¡ponlo en práctica!

## RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Dentro de las relaciones familiares es muy común que surjan conflictos debido a las diferencias de intereses, necesidades, gustos y opiniones de cada integrante. Estamos acostumbrados/as a ver el conflicto de forma negativa, porque usualmente reaccionamos de forma violenta o lo evitamos constantemente, sin llegar a resolverlo, ocasionando malestares y desgastando la relación que llevamos con nuestra familia. Lo anterior se debe a que no nos han enseñado a enfrentar los conflictos y porque no conocemos maneras positivas de resolverlo, por ello es indispensable aprender formas nuevas para manejarlo.



Cuando nos enfrentamos a un conflicto y lo enfrentamos de manera positiva iniciamos un proceso que nos brinda la oportunidad de llegar a un acuerdo con nuestros hijos/as y con los demás miembros de la familia, desarrollar habilidades, y definir y redefinir una relación. También nos permite tener un crecimiento personal.

Nunca olvides que los conflictos SIEMPRE estarán presentes en la vida; no hay que temerles sino aprovecharlos para generar cambios en nuestra persona, en las relaciones con los demás o en las situaciones que enfrentamos.

La resolución de un conflicto implica un cambio en las actitudes que lo mantienen; supone dejar de percibir a los hijos/as, o a los/las demás implicados/as, como enemigos/as. Para lograrlo existen dos métodos que puedes utilizar. Éstos son:

- Mediación
- Negociación



## La voz de los niños y las niñas...

Niños y niñas sugieren alternativas para **no** discutir con mamá y papá cuando alguno/a de los dos está enojado/a...

"Irme al patio... cuando esté con mi abuelita y se enoje irme al primer piso y subirme a mi casa"

"Puedo decirle a mi papá cómo me siento"

¿Cuál alternativa (*diferente a la que usas generalmente*) sugieres tú para evitar discusiones con tu hijo/a?

### Mediación

En la *mediación* es necesario que intervenga un tercero imparcial que les ayude a encontrar una solución sin quitarle la responsabilidad a las partes afectadas de la decisión tomada. Por ejemplo, cuando se presenta un desacuerdo entre hermanos/as, éste tercero puede ser el papá o la mamá, que escucha a ambas partes fomentando que sean ellos/as quienes lleguen a una solución.

### Negociación

Por otra parte, en la *negociación* las personas que están en desacuerdo exponen sus puntos de vista, llegan a acuerdos en los que ambos ceden en algo pero tomando en cuenta la satisfacción de sus necesidades. Un claro ejemplo en el que se pone en juego la negociación es el momento en que se comunican las necesidades de cada miembro de la familia a la hora del establecimiento de las reglas.

En las relaciones familiares es muy importante aprender a negociar con nuestros/as hijos/as y con los demás miembros de la familia, pues de esta manera estaremos contemplando las necesidades y puntos de vista propias y también los/las de los demás, al tomar una decisión familiar o para solucionar conflictos por desacuerdos.

Para llevar a cabo una negociación satisfactoria es importante que puedas definir el conflicto que tienen y establecer claramente lo que es necesario resolver para cada parte, así como identificar las emociones implicadas y el origen de éstas. Es indispensable que desarrolles ciertas habilidades sociales que te permitan mantener una interacción familiar agradable, como las que hemos mencionado (autoconocimiento, autoestima, comunicación, empatía).

También se requiere impulsar la cooperación y la colaboración que permiten favorecer nuevas formas de relación, ya que fomentan la convivencia y la aceptación de las diferencias que cada integrante de la familia pueda tener, favoreciendo que los intereses y las necesidades de todos/as queden satisfechos.

Es muy importante que tú, como papá o mamá promuevas, a través del ejemplo y mediante el establecimiento de reglas, la cooperación y la colaboración en tu familia, ya que serán indispensables para la resolución de conflictos sin utilizar la violencia.

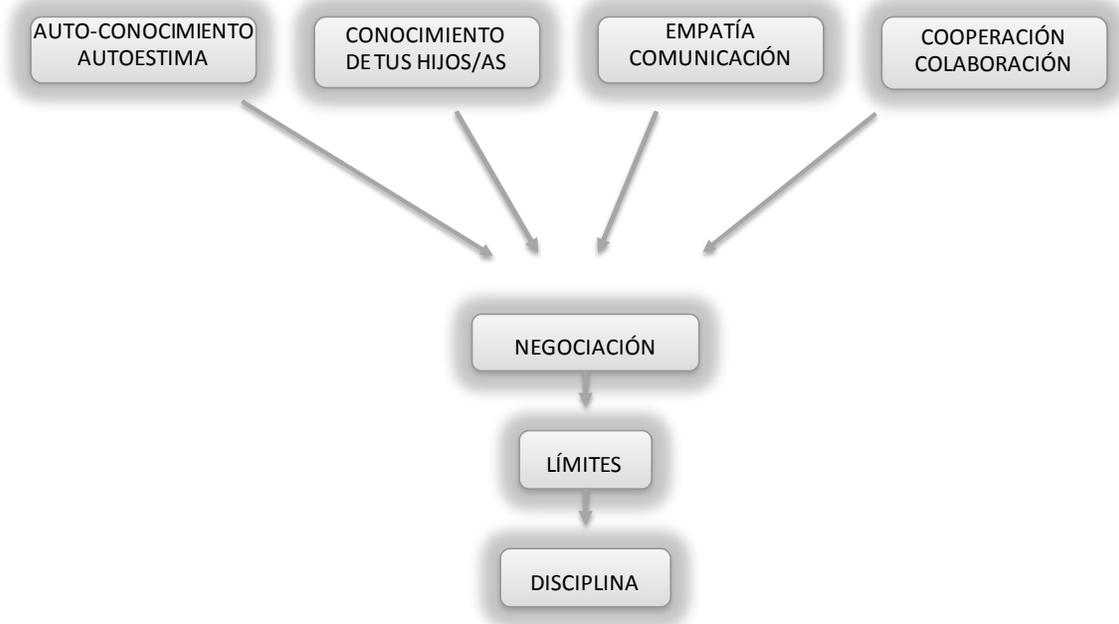
Conocerte (saber cuáles son tus necesidades, deseos, valores y capacidades) te permitirá tener empatía y cercanía con tus hijos/as. Así, cuando surja un conflicto en la relación que tienes con tus hijos/as, si le sumas la cooperación y colaboración conjunta les será más sencillo encontrar una solución que implique un beneficio para todos/as a través de la negociación. Una vez que comiencen a utilizar la negociación en su vida se podrán establecer los límites necesarios y, por consiguiente, podrán inculcar la disciplina en sus hijos/as. Esto es:

#### **¿SABÍAS QUE?**

##### **Hay cooperación cuando...**

- Se promueve el trabajo en equipo, compartiendo los quehaceres en casa.
- Se comparten responsabilidades y tareas.
- Las personas piden ayuda cuando la necesitan y la dan cuando se la solicitan.
- Se actúa de manera solidaria al surgir alguna emergencia en el hogar.

## CONFLICTO



**Recuerda**

Para poder llegar a una negociación no olvides tomar en cuenta antes y durante la negociación:

- Busquen un lugar tranquilo y neutral para hablar.
- Si se sienten enojadas/os, aléjense y tómense un tiempo fuera para relajarse. Luego vuelvan a hablar.
- Tanto tú como tus hijos/as tienen derechos y compromisos.
- Escuchen con respeto el punto de vista del otro/a.
- Consideren las necesidades del otro/a.
- Recuerda emplear todas las habilidades sociales que hasta ahora has aprendido.

Hasta ahora hemos trabajado varios temas que te pueden ser útiles en la crianza de tus hijos e hijas, como los derechos humanos, la crianza y sus diferentes estilos; alternativas, estrategias y sugerencias para educar a niños y niñas que ayuden en mejorar su desarrollo y el tuyo. También exploramos ciertas habilidades que es preciso tener para que tus relaciones familiares e interpersonales sean más armónicas y puedas establecer una comunicación efectiva y asertiva, donde contemples las necesidades, los derechos, emociones, deseos, valores e intereses propios y de los/as demás, y de esta forma puedas encontrar acuerdos satisfactorios para todos/as, utilizando la negociación.

Todo lo anterior está presentado con el objetivo de ofrecer herramientas diferentes y útiles, pero no olvides que la información que te brindamos es una guía que debe ser adaptada a tu realidad. También es una invitación a experimentar nuevas formas de ser padre o madre, a equivocarte y volverlo a intentar hasta encontrar la mejor manera de relacionarte con tus hijos e hijas. Será un ejercicio que te pedirá esfuerzo y constancia. No te desanimes. Recuerda que todos tus nuevos aprendizajes serán también enseñanzas que estarás brindando a tus hijos e hijas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Badillo, K. (2004). *Propuesta de un taller reflexivo-vivencial para mejorar el vínculo afectivo entre madres e hijos*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM.
- Cervantes, F. (2006). *Promoviendo la cultura del buen trato: guía metodológica*. México: Corazonar.
- Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal (2005). *Marco conceptual educativo de la CDHDF*. México: autor.
- Corsi, J. (2006). *Violencia masculina en la pareja. Una aproximación al diagnóstico y a los modelos de intervención*. México: Paidós.
- Fernández, F. (s.a). *Planeando tu vida, manual para facilitadores*. México: ¿Ideáme? IMIFAP.
- Grupo de educación popular con mujeres (2003). *Contra la violencia eduquemos para la paz. Por ti, por mí y por todo el mundo. Carpeta didáctica para la resolución creativa de los conflictos*. México: GEM.
- Heredia, B. (2005). *Relación madre-hijo: el apego y su impacto en el desarrollo emocional infantil*. México: Trillas.
- Hernández, L. (1999). *Hacia la salud psicológica*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Pick, S., Givaudan, M. y Martínez, A. (1996). *Aprendiendo a ser papá y mamá*. México: ¿Ideáme? IMIFAP.
- Welland, C. (s.a.). *Los papás ejemplos, guías y fuerzas para sus hijos*. Manual de apoyo (sin publicar).
- Welland, C. y Wexler, D. (2000). *Sin golpes*. México: Pax México.

# Cuadernos

## “Puentes para Crecer”

El presente material pertenece a una colección de cuadernos producto del programa Puentes para Crecer. Los mismos representan experiencias y aprendizajes acerca del desarrollo, cuidado y bienestar de niños y niñas en la primera infancia. Cada cuaderno esta dirigido principalmente a usuarios como: niñas, niños, padres, madres y profesionales de la educación y la psicología.

Otras publicaciones de Puentes para Crecer:

Leo, escribo y utilizo los números en todos lados

¿Cómo educar a hijos e hijas sin lastimar?

¿Quién dijo que ser mamá o papá era fácil?

Hagamos juntos la tarea

Implementación del Programa de Educación Preescolar (PEP-2004-SEP)

El desarrollo y aprendizaje infantil, y su observación

Manual para promover el desarrollo de habilidades sociales en niños y niñas preescolares

Estas obras son de distribución gratuita, por los responsables de Puentes para Crecer en la Facultad de psicología, de la UNAM, Edificio E, Segundo Piso, Cubículo F.

---

*¿CÓMO EDUCAR A HIJAS E HIJOS SIN LASTIMAR?*

*MANUAL PARA MAMÁS, PAPÁS Y CUIDADORES DE NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE 10 AÑOS*

Fue desarrollado en el sub-proyecto: Mamás y Papás en acción

Sede: Centro Comunitario “Dr. Julián Mac Gregor y Sánchez Navarro”

Responsable de elaboración del cuaderno: Lic. Roberta L. Flores Ángeles

Año de Impresión: 2011 Primera Edición

Este Material es el resultado del trabajo realizado en el programa Puentes para Crecer de la Facultad de Psicología de la UNAM, de la autora Roberta L. Flores Ángeles. Se prohíbe su reproducción total o parcial por cualquier medio sin la autorización escrita del titular de la obra.

Cuadernos

---

para Crecer

