

APRENDIENDO A CUIDARME
UN ESTILO PARA VIVIR.



Elaborado por:

Ps. Laura Paola Espinel Castañeda
Coordinadora COASE CNG

Ps. Daniel Alejandro Cuesta Ruiz
Psicólogo de Apoyo COASE CNG

Revisado por:

Coronel RA. Óscar Orlando López Barreto.
Director del Medio Estudiantil
UMNG

(Guía No. 9)



CON CARIÑO PARA:

Personal administrativo, cuerpo docente,
estudiantes de la Universidad Militar
Nueva Granada y allegados a este
contexto educativo (familiares, amigos,
Parejas, hijos, entre otros).

*LaUniversidad
QueTodos
Queremos*



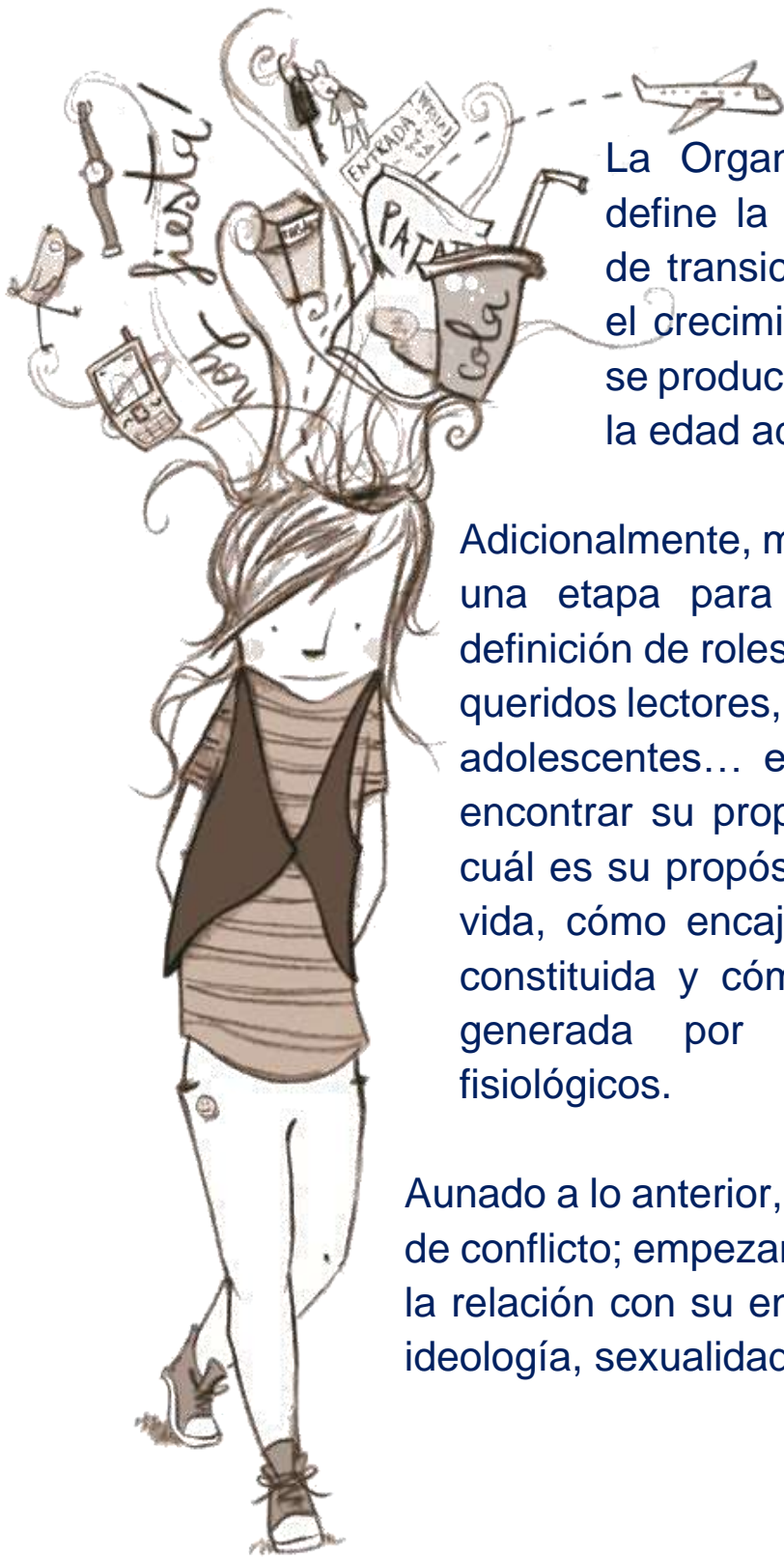
**“La educación
no cambia el
mundo, cambia a
las personas que
van a cambiar el
mundo”.**

-Paulo Freire

¿Qué pasa con mi hijo?, ¿por qué no me habla?, ¿por qué es tan grosero?... ¿por qué es tan voluntarioso?

La solución: Revisemos los estilos de crianza.

Antes de iniciar, hablemos de la adolescencia...



La Organización Mundial de la Salud define la adolescencia como un periodo de transición de crucial importancia para el crecimiento y desarrollo humano; este se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años.

Adicionalmente, múltiples autores la definen como una etapa para la formación de identidad y definición de roles dentro de una sociedad; es allí, queridos lectores, donde inicia los conflicto con los adolescentes... en esa lucha interna por lograr encontrar su propio camino, saber quienes son, cuál es su propósito, cuál es el significado de su vida, cómo encajan dentro de una sociedad ya constituida y cómo les aqueja la incertidumbre generada por sus cambios biológicos y fisiológicos.

Aunado a lo anterior, podemos delimitar varias zonas de conflicto; empezando por la apariencia, la apatía y la relación con su entorno, hasta la definición de su ideología, sexualidad y espiritual.

¿Y qué tienen que tiene que ver la crianza con todo esto?

Empecemos... ¿sabes lo qué es un estilo crianza?

Un estilo crianza es la forma en la que un adulto actúa respecto a los niños frente a situaciones cotidianas, cuando hay que tomar decisiones sobre algo o cuando hay que resolver algún problema.

Desde otro punto de vista, también puede ser la interpretación que el adulto le da a las conductas de los niños.



Ahora aprendamos algo sobre los distintos tipos de padres.

AUTORITARIOS

Los que hacen:

- Normas abundantes y rígidas.
- Exigencias sin razones.
- Más castigos que premios.
- Críticas constantes a la persona.
- Poco control de impulsos.
- No abre el espacio para el dialogo o la negociación.



Los que generan:

- Rebeldía por impotencia.
- Actitud de huida o engaño.
- Agresividad o sumisión.
- Actitudes desafiantes.
- Rigidez emocional.
- Baja autoestima.
- Escasa autonomía

PERMISIVOS

Los que hacen:

- Escaso uso de normas.
- Mucha flexibilidad en horarios y rutinas.
- Evitación de conflictos.
- Delegar a otros la educación del niño.
- Ni premios ni castigos: indiferencia total.
- Inexistencia de modelos de referencia



Los que generan:

- Falta de confianza en sí mismo.
- Bajo rendimiento escolar.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Inseguridad.
- Inconstancia
- Cambios frecuentes de humor.

SOBREPROTECTOR

Los que hacen:

- Sin uso de reglas, ligado a que consideran al niño no apto para su cumplimiento.
- Concesión de todos los deseos.
- Uso excesivo de los premios y no uso de castigos.
- Justifican todos los errores.
- Evasión de todo tipo de problemas.



Los que generan:

- Dependencia.
- Escaso autocontrol.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Inseguridad.
- Baja autoestima.
- Actitudes egoístas.

ASERTIVOS

Los que hacen:

- Normas claras y adecuadas a la edad.
- Uso razonable de premios y castigos.
- Uso del refuerzo verbal positivo.
- Estimulo de autonomía e independencia.
- Validación emocional.
- Uso del dialogo y la negociación.



Los que generan:

- Buen nivel de autoestima.
- Adquisición del sentido de la responsabilidad.
- Aprendizaje para toma de decisiones.
- Aprendizaje de socialización.
- Aprendizaje del respeto a las normas.

Lo sabemos... quieres saber que tipo de padre eres o serías. Por eso aquí te dejamos un breve cuestionario que te puede orientar un poco.



... ¡vamos!, pasa la hoja

CUESTIONARIO SITUACIÓN - PROBLEMA

Las siguientes cuestiones describen pequeños y grandes problemas a los que, a menudo, te has enfrentado, te enfrentas o puedes enfrentarte en la educación y crianza de tus hijos. Usa tu experiencia y rodea la contestación que darías tú si estuvieses en esa situación.

Selecciona la respuesta que consideras más adecuada y al finalizar te contamos las respuestas.

1. Cada vez que la madre de Quique ve la televisión, él comienza a hacer ruido, de tal forma que le impide ver su programa favorito. ¿Qué harías tú si fueses su madre?
 - a) Enfadarme y reprenderle cada vez que hace ruido.
 - b) Prestarle atención y alabarle cuando juegue tranquilamente y no hacerle caso cuando haga ruido.
 - c) Dejo de ver la televisión pues mi hijo requiere mi atención.
 - d) Apago la televisión, y me dedico a otra cosa
2. Quieres que tu hijo haga los deberes en casa. ¿Qué harías tú?
 - a) Decirle: "Cuando acabes tus deberes podrás ir al parque".
 - b) Decirle: "Si no haces la tarea, mañana no bajarás al parque".
 - c) Decirle: "Como no hagas tus deberes me enfadaré".
 - d) Decirle: "Ven, siéntate conmigo y lo hacemos juntos".
3. Un padre le dice a su hija que no puede ir con él ya que no ha cumplido su promesa de limpiar su habitación. Ella reacciona llorando, quejándose y prometiendo que limpiará su habitación cuando vuelvan. ¿Qué harías tú si fueses su padre?
 - a) Como no ha cumplido el trato, la ignoras y te vas sólo.
 - b) Te la llevas a comprar con la promesa de que mañana limpiará su habitación.
 - c) Calmas a tu hija y le ayudas a limpiar su habitación.
 - d) Te enfadas con tu hija y le castigas sin ver la televisión esa tarde.

CUESTIONARIO SITUACIÓN - PROBLEMA

4. Luisa algunas veces dice palabrotas, pero únicamente cuando está delante de su madre. La madre de Luisa ha explicado a su hija con claridad, lo desagradable que es para ella oír esas palabras. ¿Qué harías tú si fueras su madre?
- a) Le dices: "aunque lo digan tus amigos, no debes decir palabrotas".
 - b) Le dices: "Ya verás cómo te lo vuelva a oír...".
 - c) No le haces caso cuando utiliza esas palabras, y se la prestas cuando no lo hace.
 - d) Le das en la boca para que aprenda.
5. Quieres que tu hijo se acostumbre a recoger su plato de la mesa. ¿Qué harías?
- a) Piensas que cuando esté preparado lo hará él sólo sin necesidad de que se le enseñe.
 - b) Le enseñas a recoger su plato y le dices lo bien que lo ha hecho cuando lo recoja.
 - c) Recoges su plato, bastante tiene con ir a clase todos los días.
 - d) Enfadarte cada vez que no recoge su plato.
6. Después de recoger a mi hija en el Colegio, me gusta charlar un rato con las otras madres, pero mi hija no para de preguntarme cuándo nos vamos o de interrumpirme con cualquier cosa. ¿Qué harías tú?
- a) Dejo la charla para otro momento y nos vamos.
 - b) Me enfado con ella y le repito varias veces que estoy hablando.
 - c) La ignoro y sigo con lo mío y cuando para de interrumpirme, le digo que cuando acabe nos iremos.
 - d) Suelo evitar entretenerme porque sé que a ella le molesta.

Respuestas:

5. a) Autoritario
b) Asertivo
c) Sobreprotector
d) Permisivo

6. a) Asertivo
b) Autoritario
c) Autoritario
d) Sobreprotector

3. a) Asertivo
b) Permisivo
c) Sobreprotector
d) Autoritario

4. a) Permisivo
b) Autoritario
c) Asertivo
d) Autoritario

1. a) Permisivo
b) Asertivo
c) Sobreprotector
d) Autoritario

2. a) Permisivo
b) Autoritario
c) Asertivo
d) Sobreprotector

**“El problema
con el
aprendizaje de
ser padres es que
los hijos son los
maestros”.**

-Robert Brault

¿Cómo les fue?

¿ya saben qué tipo de padre son?

¿ya saben qué tipo de padre quieren ser?

Bueno, sin importar la respuestas aquí les dejamos un par de consejo que les pueden ayudar...

1. Si debes regañar, hazlo en el momento.
2. Siempre expresa los sentimientos.
3. Pero, no caigas en el chantaje emocional.
4. Valida los sentimientos del niño.
5. **NO** descalifiques al niño.
6. No amenaces con la pérdida del cariño.
7. No grites continuamente por todo
8. Nunca los compares con otros, **NUNCA**.
9. Evitar frases como "porque lo digo yo", "porque sí" etc...
Utilizar las fórmulas de cortesía con los niños. Se un modelo



10. Estar dispuesto para la comunicación, escucha con atención y logra llegar a acuerdos, cuando la ocasión lo amerite.
11. Ten las normas claras y cúmplelas.



Y ya que estamos hablando de normas...

Sabemos que en ocasiones nos da un tanto de miedo poner reglas o normas porque:

- Nos asusta la posibilidad de defraudar a nuestros niños.
- Nos cuesta o no sabemos decir “No”
- No queremos y tenemos pensamientos como “ya sufrirán cuando sean mayores”
- No queremos parecer autoritarios
- “No queremos que sufran lo que nosotros sufrimos”
- Compensamos la falta de tiempo y dedicación con una actitud indulgente y complaciente.
- Tenemos miedo al conflicto y al malestar subyacente
- Nos da pereza corregir, reflexionar, imponernos...

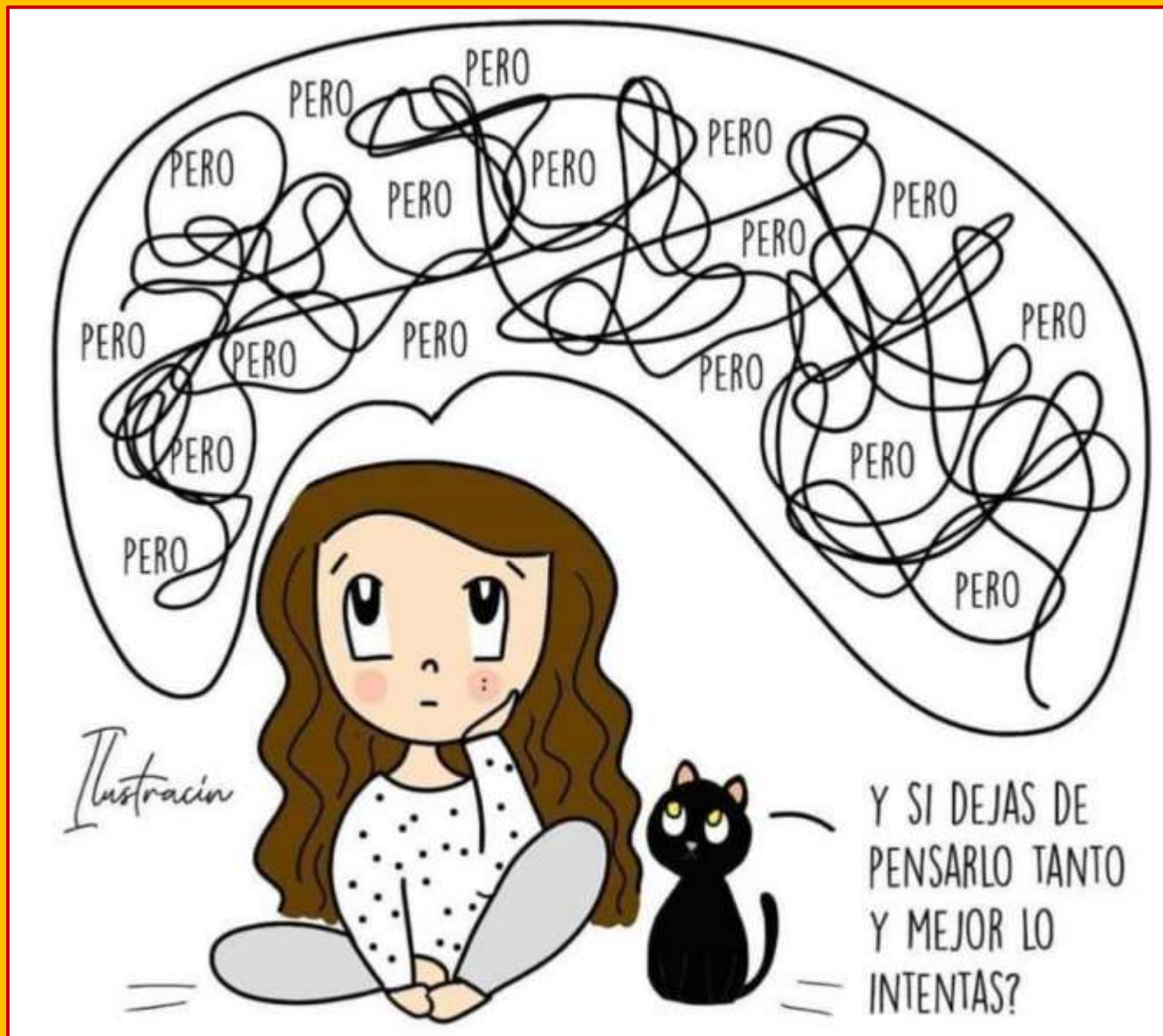


Y para que le pierdas el miedo, aquí te enseñamos para qué sirven las normas



- 1** Para el aprendizaje de hábitos y conductas adecuadas a la edad.
- 2** Para desarrollar sentimientos de autonomía y seguridad en sí mismos.
- 3** Para sentirse que es guiado en su crecimiento personal. Tener límites y normas es una manifestación de interés y amor
- 4** Diseñar tu plan de acción con objetivos intermedios y realistas.
- 5** Para desarrollar sentimientos de autoestima cuando logra conseguir las metas que las normas o límites le presentan.
- 6** Para desarrollar el autocontrol y la autorregulación.

No lo pienses tanto, es momento de actuar...



“Los ejemplos corrigen mucho mejor que las reprimendas.”

-Voltaire

Adicionalmente es importante mediar los siguientes aspectos.

Saber dar atención:



Ignore en lo posible el comportamiento inadecuado y dele atención al comportamiento adecuado cuando no lo pida. Evite servirle innecesariamente. Recuerde que: advertir, castigar, rogar y servir también es prestar atención.

Manejo del poder:



Retírese del conflicto. Pidiéndole ayuda o atrayendo su cooperación, estimúlelo para que vea como puede usar el poder constructivamente. Recuerde que pelear o ceder sólo incrementa el deseo de poder del niño.

El perdón



Evite sentirse herido. Evite el castigo innecesario, la revancha o el desquite. Construya relaciones sinceras basadas en la confianza y el perdón. Convenza al niño de que usted lo ama.

Saber recibir cariño:



No censure, estimule cualquier intento positivo, no importa lo pequeño que sea. Enfatique los progresos y sobre todo no le demuestre lástima.

Para finalizar...

Les dejamos este último regalo:

Píldoras para una crianza efectiva.



Si te interesa...

Pasa la hoja.

Píldoras para una crianza efectiva.

Es mejor decir...

- “Habla más bajito, hablando nos entendemos mejor”
- “Trata bien a tus compañeros”
- “Contesta con educación”
- “Toma este otro juguete y comparte con tu compañero”
- “Habla bajito en la biblioteca”
- “Tira las sobras a la basura, pon el plato en el fregadero, limpia la mesa”
- “Agarra mi mano para cruzar la calle”
- “Dale de comer al gato y limpia la arenera”
- Haz tus deberes durante media hora, luego estudia para tu parcial y después puedes dedicar tiempo para divertirte”.

Que decir...

- “No grite” – “No me levantes la voz que soy tu mamá/papá”
- “No le vayas a pegar a tus compañeros”
- “¡No hables mal!”
- “¡No toques eso!”
- “Pórtate bien”
- “Limpia todo”
- “Obedece”
- “Tienes que ser responsable”
- “¡Estudia!”

**RECUERDA SIEMPRE
INTENTA DAR UNA
BUENA INSTRUCCIÓN,
ESO NOS AHORRARÁ
REGAÑOS.**



“Las palabras son enanos, los ejemplos son gigantes.”

-Proverbio suizo

Píldoras de Psicología.



A continuación, te presentaremos un serie de frases que los padres suelen decir relacionado con las emociones de los hijos y un argumento alternativo para cada una de ellas...

“Debo enseñarle a que no lllore y sea fuerte”

Culturalmente se ha promocionado la idea de ocultar las emociones a toda costa porque “no está bien sentir”, nos enseñan a distraer las emociones con frases como “dale el celular para calmarlo”, “ponle su programa favorito y verás que se le pasa”, “dale una vuelta para que se distraiga” ... todo para tratar que el niño se aleje o se olvide de lo que está sintiendo.

El que tu hijo se sienta de determinada forma, será un evento que genera muchas emociones en ti, en ocasiones queremos hacer cosas para tratar que nuestro hijo no sienta nada por el miedo que tenemos de que sufra o le hagan daño, pero allí estarás respondiendo por tu emoción mas no por la de tu hijo.

Si en determinado momento, tu hijo se siente triste, puedes dialogar con él para saber qué ocurrió dado que en cada etapa de la vida tenemos eventos que nos hacen sentir de esa manera, el rompimiento con una pareja, el rechazo de un amigo, obtener una mala calificación; será entonces la oportunidad maravillosa de escucharlo con amabilidad y preguntarle ¿Cómo puedo ayudarte? ¿Quisieras que te diera mi opinión?

“Si mi hijo se siente mal, quiere decir que no estoy siendo buen padre”

No podemos controlar las reacciones y emociones que las personas tienen ante una situación, el que un niño se sienta de determinada forma, no hace que un padre sea bueno o malo, al contrario, es interesante la oportunidad que tienes de ser su principal observador y entonces podrías preguntarte:

“¿Cómo puedo acompañar a mi hijo en este momento?”, esto te permitirá acercarte a él, estar para él y disfrutar lo que implica ser un padre o una madre.

“Mi hijo debe ser siempre un niño feliz”

A lo largo de todas nuestras guías hemos dialogado sobre cómo todas las emociones son importantes, cada una de ellas nos permiten prepararnos para las situaciones venideras de la vida.

Por esa razón, será totalmente normal que en ocasiones tu hijo no se sienta feliz, será parte de su desarrollo el sentir miedo o ira en los lugares donde interactúa.

Si bien es entendible que quisieras que estuviera feliz, el que se sienta de otra manera no implica algo malo y es ahí donde puedes acompañarlo a escuchar sus necesidades y lo que generó una emoción particular; seguramente se sentirá tranquilo de tener un cuidador que está atento y presente en cualquier momento de su vida.

Recuerda que tú también fuiste niño, adolescente e hijo también. Se el padre que siempre quisiste tener.





“Mi hijo es un "grosero", él tiene que controlar sus emociones, no puede ponerme en ridículo”

Juzgar causa sufrimiento porque nos puede evitar sentir emociones, por ello es conveniente describir lo que tu hijo hace en vez de agregarle una etiqueta como “voluntarioso” o “grosero”.

Ahora bien, quizás tu hijo no conoce otra forma de expresar lo que siente y es ahí cuando tú como padre o madre serás el principal modelo de cómo hacerlo, en la medida en que tu mantengas la calma, el niño aprenderá a que es posible hacerlo también.

Recuerda que los niños no expresan emociones con una “intencionalidad” de ponerte en ridículo o lastimarte, es la forma que tienen de, acuerdo a su desarrollo, de decir que necesitan ayuda o que algo no está bien.

“No me es posible conectarme con las emociones de mi hijo”

En ocasiones, estamos tan enfocados en cambiar la emoción de los hijos, en hacer cosas para que se sientan distintos o incluso enfocados en que nos sintamos raros o incómodos como padres en una situación particular, que no disfrutamos cada momento que se vive con ellos.

En una próxima ocasión que te encuentres con tu hijo, observa la emoción que tienes, sea agradable o desagradable para ti, experimentala mientras realizas las acciones en ese momento, montar bicicleta, ver una película, cocinar una receta, leerle un cuento, jugar juegos de mesa...

Es muy probable que puedas vivir con mayor intensidad ese momento, ese espacio con tu hijo y puedas darte cuenta que es viable pasar tiempo con él así conlleve una montaña rusa de emociones.

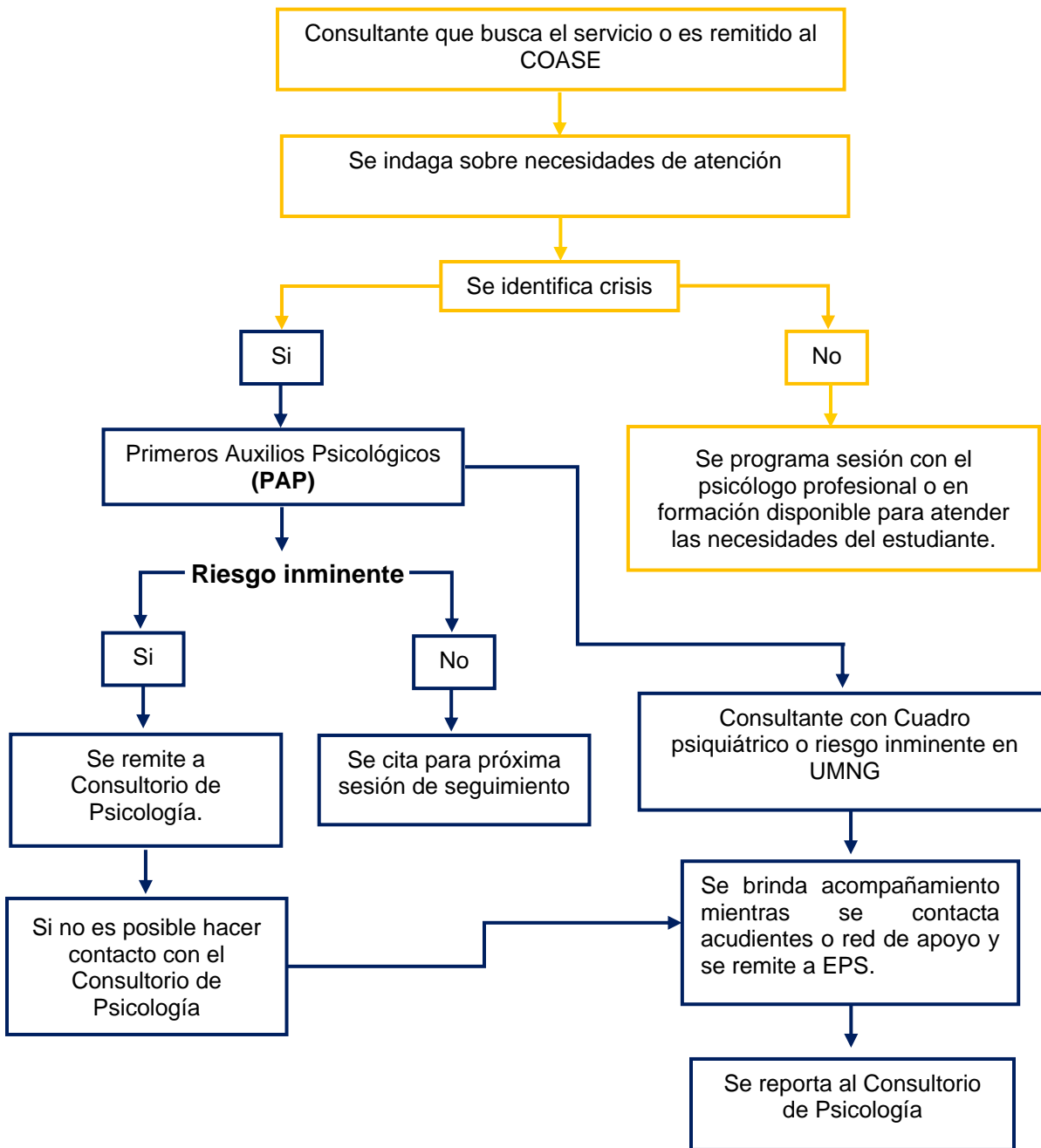




**Centro de Orientación,
Acompañamiento y Seguimiento
Estudiantil - COASE**



RUTA DE ATENCIÓN DE CASOS QUE SOLICITAN LOS SERVICIOS DE ASESORÍA PSICOLÓGICA



LÍNEAS DE ATENCIÓN CIUDADANA

Recuerda:



Estas líneas de atención las puedes usar en caso de presentar situaciones de violencia intrafamiliar, ideación suicida, entre otros casos de emergencia.



La salud es de todos

Minisalud

¿NECESITAS AYUDA CON EL MANEJO DE TUS EMOCIONES?

MARCA LA LÍNEA NACIONAL 192 - OPCIÓN 4



PROTEGE TU SALUD MENTAL Y #EVITAELCORONAVIRUS

 Línea 123 Línea única de emergencias Nacional. Permite acceder a todos los servicios de emergencia las 24 horas del día todos los días del año.	 Línea 106 Línea de ayuda, intervención psicosocial y/o soporte en crisis no presencial, atendido por un equipo de profesionales en psicología que brindan un espacio de escucha, orientación y apoyo emocional
Línea 141 Línea de protección a niños, niñas y adolescentes. Para denunciar maltrato infantil	Línea 155 Línea de orientación a mujeres víctimas de violencia
Línea Púrpura Distrital. Línea destinada a la orientación psicológica o legal a mujeres víctimas de violencia. Teléfono: 01 8000 112 137 Chat de WhatsApp: 300 755 18 46	Línea 195 Línea de información de la Secretaría General. Usada para consultar acerca de medidas legales para la ciudadanía en Bogotá.
Canal de reporte COVID - 19 Correo habilitado por la UMNG para reportar posibles casos de COVID - 19 reporte.covid19@unimilitar.edu.co	Línea 122 Línea de atención de la Fiscalía General de la Nación. Destinada al reporte hechos de corrupción, informar delitos y recibir orientación.



UNIVERSIDAD MILITAR
NUEVA GRANADA

Centro de Orientación,
Acompañamiento y Seguimiento
Estudiantil - COASE



Referencias

Martinez, Á. C. (2010). Pautas de crianza y desarrollo socioafectivo en la infancia. *Diversitas*, 6(1), 111-121.

Izzedin, R., & Pachajoa, A. (2009). Pautas, prácticas y creencias acerca de crianza... ayer y hoy. *Liberabit*, 15(2), 109-115.

Agradecimientos especiales a:

- Juan Camilo Vargas Nieto. Doctorando en Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid.

Ilustraciones:

SOOSH – Artista:

<https://www.instagram.com/vskafandre/?hl=es-la>

Sara Herranz – Artista:

<https://www.elmundo.es/yodona/2015/04/19/5530e329e2704e1d5a8b4582.html>

Organización de las Naciones Unidas – ONU

Día internacional de la familia.



**¡Hey tú!, Aquí están los
medios de contacto por si
necesitas ayuda**



**CONTACTOS CENTRO DE
ORIENTACIÓN,
ACOMPañAMIENTO Y
SEGUIMIENTO ESTUDIANTIL
COASE**

Sede Villa Académica (Calle 100):
acompanamiento.estudiantil@unimilitar.edu.co

Sede Campus Nueva Granada:
acompanamiento.cng@unimilitar.edu.co

Sede Medicina:
acompanamiento.medicina@unimilitar.edu.co

Ps. Laura Paola Espinel Castañeda
Coordinadora COASE CNG

Ps. Daniel Alejandro Cuesta Ruiz
Psicólogo de Apoyo COASE CNG

Revisado por:

Coronel RA. Óscar Orlando López Barreto.
Director del Medio Estudiantil UMNG



**Centro de Orientación,
Acompañamiento y Seguimiento
Estudiantil - COASE**

