

6 herramientas para educar sin violencia

Orientado para padres y cuidadores



Si necesitan mayor orientación en la crianza de su o sus hijos(as). A continuación se deja el número de **FONOINFANCIA** en donde Ud. recibirá apoyo psicológico gratuito.



Educar sin violencia

Algunos padres reconocen que repiten las agresiones que sufrieron en sus infancias, y aunque son conscientes de que esas acciones no son las adecuadas y pueden influir negativamente en la salud física y emocional de su hijo(a), la tensión extrema, el cansancio o el estrés los desbordan y no logran controlar su agresividad frente a una pataleta o berrinche del niño(a).

A continuación, se entregarán algunas herramientas para que intenten educar sin violencia y poder reaccionar de manera adecuada, lo importante que Ud. Se realice una introspección acompañado con una **verdadera intención de cambio**.



1.- Entienda la situación

Como padres o cuidadores deben ser capaces de detectar situaciones detonantes y tratar de evitarlas. Igual que nos sucede a los adultos los niños(as) están más irritables cuando tienen mucho sueño o cuando están demasiado estresados. Lo importante es poder anticiparnos para evitar que estas situaciones les desborden.

Algunos consejos básicos:

- No se pase de la hora del sueño,
- No tomen un exceso de azúcar,
- No pasen mucho rato en un ambiente de estrés,
- No vean programas agresivos en la televisión, etc.
- Lo importante es evitar ambientes estresantes.

Al enfrentar una pataleta o rabieta del niño(a) procure hacerlo de manera sosegada, sin afán de lucha o de competitividad. Un niño tiene una rabieta cuando se siente frustrado, desbordado o se enfada con alguna situación concreta.



2.- Reconocer las situaciones que provocan tensión y pedir ayuda

Nosotros(as) nos cansamos, nos estresamos y podemos llegar a momentos en que una tontería insignificante nos moleste y nos supere. En esos momentos buscar recursos de apoyos y ayuda, para evitar desquitarse con los hijos(as). (Buscar alguien de confianza).

Otra opción en caso de estar solo(a) es salir del lugar donde se encuentra su hijo(a) contar hasta diez muy despacito remarcando bien los números, sin que lo vea su hijo(a) ya que puede tomarlo como gesto agresivo, y cerrar fuertemente los puños y abrirlos unas cuantas veces (esto libera mucha tensión).

3.- Entender que los niños(as) no son tiranos

Los niños no piden las cosas por capricho, para fastidiarte o manipularte. Los ruegos de los niños son auténticos, ninguno reclama nada que no necesite. Incluso no satisfacer las demandas de sus necesidades primarias como el contacto, caricias, atención, afecto, etc. la desvian hacia otros objetos y el menor se convertirá en un niño caprichoso, pero en realidad es un niño carente de apego.

4.- Ponte en su lugar

El punto de vista de los niños es muy diferente al de los adultos, los niños(as) se encuentran en una etapa de desarrollo cognitivo y de madurez, su concepto de la vida, su forma de vivirla y comprenderla es muy diferente a la nuestra. Somos nosotros los adultos responsables que debemos flexibilizar nuestra postura e intentar empatizar con ellos. **Debemos tratar de ponernos en el lugar de ellos para entender lo que le puede estar sucediendo. Es importante ser comprensivo y evitar enfrentamientos.**

5.- Ofrece alternativas

Cuando detectamos los primeros signos de que el niño(a) empiece a irritarse, es importante que busquemos la manera de cambiar de actividad. Podemos utilizar el sentido del humor, llegar a un consenso en donde se respeten ambas partes.

No hay nada mejor para un hijo que compartir un rato de juego con sus padres, podemos proponer cambiar lo que desea hacer y no es posible en ese momento por jugar con ellos.

Lo padres conocen mejor que todos a sus hijos, que cosas les gustan, cuando están aburridos, etc. lo importante es ofrecerles un cambio de actividad como salir a pasear al aire libre, visitar algún amigo o familiar que el niño disfrute, leer un libro, contarles un cuento, pintar, recortar, utilizar plastilina. La clave está en jugar con ellos o buscar actividades para eliminar tensiones y estrés.

6.- Es necesaria la introspección

Lo fundamental para que las herramientas funcionen es que las practiquemos día a día con nuestros hijos(as). En caso de no poder conectar con nuestras emociones manteniendo la ira, frustración, estrés, desesperación es necesario que busques ayuda profesional.

Ahora si eres honesta(o) contigo misma(o) te sorprenderás de lo que se parecen tus reacciones actuales a las que tuvieron tus padres contigo.

Si realizan este trabajo, les será más fácil situarse en el lugar de su hijo(a) y entender cómo se siente cuando sus padres le gritan o golpean.

Ejercicio

Llego el momento de preguntarse

1. ¿Hasta cuando Ud. quiere seguir así?
2. ¿Cómo quieres que tu hijo te vea?
3. ¿quieres que tenga el mismo recuerdo de ti, como el que tiene Ud. de sus padres?

Las respuestas que obtenga les debe servir a Ud. como motivación para cambiar de actitud hacia sus hijos(as).

La violencia recibida en la infancia tiene un impacto negativo en la vida adulta. Si deseamos que la sociedad sea sana y menos violenta es de vital importancia que podamos cambiar nuestra manera de tratar a los niños(as). Se deben criar con respeto, sin dañarlos, ni ejercer violencia sobre ellos.

Bibliografía

<https://amigoslarevista.com/2014/09/14/6-herramientas-para-educar-sin-violencia/>