



Semillas de Cambio

Herramientas para cultivar la participación adolescente



Estrategia Para Aprender a Cuidarnos

RED DE PARTICIPACIÓN
ADOLESCENTES
EN MOVIMIENTO
POR SUS DERECHOS



unicef 

para cada infancia



Orientación para familias sobre

Autorregulación emocional y alternativas para eliminar la violencia en la crianza

© 2020 Organización Panamericana de la Salud (OPS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Autora: Maite Onochie, Consultora Internacional de Desarrollo de la Primera Infancia

Coordinación técnica: María Paula Reinbold, Oficial de Educación, Adriana Valcarce, Especialista de Desarrollo de la Primera Infancia, Esther Ruíz, Especialista de Protección Infantil de la Oficina Regional de UNICEF para América Latina y el Caribe; y Dr. Betzabé Butron, Asesora Regional de Salud Infantil, Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud.

Edición: Esther Narváez, Consultora de Educación

Ilustraciones por Elda Broglio

Todos los derechos reservados. Esta publicación está disponible en el sitio web de OPS/OMS <http://iris.paho.org/> y en el sitio web de la Oficina Regional de UNICEF para América Latina y el Caribe www.unicef.org/lac.

La Organización Panamericana de la Salud y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia presentan este tipo de publicaciones como una contribución al debate sobre temas importantes que afectan a la niñez y a las mujeres, a fin de profundizar y ampliar la gama de consultas en las que participan en la región.

Se permite la reproducción total o parcial del contenido de esta publicación solamente para fines de investigación, abogacía y educación; siempre y cuando, no sea alterado y se asignen los créditos correspondientes (OPS/OMS y UNICEF). Esta publicación no puede ser reproducida para otros fines sin previa autorización por escrito de OPS/OMS y UNICEF. Las solicitudes de permiso deben ser dirigidas a OPS/OMS, www.paho.org/permissions y/o la Unidad de Comunicación de UNICEF, comlac@unicef.org.

La Organización Panamericana de la Salud y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia han tomado todas las precauciones razonables para verificar la información contenida en esta publicación. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. La responsabilidad de la interpretación y el uso del material recae en el lector. En ningún caso, la Organización Panamericana de la Salud y/o el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia serán responsables de los daños derivados de su uso. En cualquier reproducción de este trabajo no debe haber ninguna sugerencia de que la OPS y/o UNICEF respaldan a alguna organización, servicio o producto específico.



Orientación para familias sobre

Autorregulación emocional y alternativas para eliminar la violencia en la crianza

Crianza sin violencia

Todos los seres humanos, pero especialmente los niños pequeños, tienen una necesidad vital de sentir amor, cercanía y conexión, ya que es un momento crucial en el que las relaciones tempranas con sus cuidadores y con las personas importantes que los rodean, les ayudan a construir las bases de sus relaciones a lo largo de la vida. Las siguientes recomendaciones no solo son importantes en los tres primeros años de vida de su hijo, sino que también son esenciales a lo largo de todas las etapas del desarrollo y para su relación de por vida.

El objetivo de estos materiales es guiarlo a usted como el cuidador principal, en el complejo papel de cuidar de otro ser, que sin embargo es el rol que reporta las más grandes recompensas. Esta bella responsabilidad no siempre es fácil, requiere de mucha paciencia y buen conocimiento de las diferentes etapas por las que atraviesan los niños pequeños en su desarrollo. Sabemos que como madre, padre u otro familiar responsable de un niño o niña pequeña, está haciendo lo mejor posible y dando lo mejor de sí. Es por ello que a través de este documento queremos darle recomendaciones puntuales que pueden ser útiles en momentos de tensión o estrés.

Aproveche cualquier actividad cotidiana para mejorar la interacción con su hijo pequeño y, cuando sea posible, encuentre un momento concreto para hacer una conexión especialmente cálida. Incluso cinco minutos pueden tener un impacto positivo. El tiempo de juego que es significativo, junto con una comunicación y escucha afectiva, crean entusiasmo y construyen confianza.

- Diciendo “te amo”.
- Leyéndoles cuentos o historias.
- Jugando con ellos.

- Riendo y divirtiéndose juntos.
- Diciéndoles que cree en ellos.
- Apoyándolos cuando intentan hacer algo desafiante.
- Mostrándoles que son amados, incluso cuando hacen algo mal.
- Abrazándolos.
- Reconfortándolos cuando están asustados o heridos.
- Escuchándolos atentamente.
- Mirando la situación desde su punto de vista.
- Demostrándoles que confía en ellos.
- Elogiándolos.

“Los niños tienen derecho a la protección contra todas las formas de violencia”. Artículo 19 de la Convención sobre los Derechos del Niño.



A medida que los niños pequeños crecen y se desarrollan, ganan más independencia y tienen la necesidad de entender su entorno. Durante esta fase de exploración, a diario la crianza puede desencadenar situaciones difíciles, que como padre o cuidador de su hijo pequeño usted deberá enfrentar. Estos momentos pueden provocar emociones, pensamientos, sentimientos y comportamientos que pueden ser muy molestos, frustrantes y para los que no siempre se tiene a mano una solución fácil.

Por esto, aquí usted podrá encontrar algunas respuestas efectivas para enfrentar este tipo situaciones que es común experimentar con niños de diferentes edades; pues los padres tienen derecho a recibir asistencia durante la crianza de sus hijos. Lo importante es que siempre recuerde que su hijo no busca intencionalmente hacerlo enojar.

En primer lugar, observe el comportamiento del niño pequeño en su contexto de desarrollo, así como su temperamento, y en respuesta, practique algunas de las siguientes recomendaciones:

Recomendaciones para calmar a niños pequeños y prevenir reacciones violentas hacia ellos

- Siempre responda a la necesidad que el niño tiene de sentirse cuidado y atendido, con una presencia calmada y voz suave.
- Masajee suavemente la frente del niño pequeño, estimulando el sistema límbico (recuerde que esta parte del cerebro es la que regula las emociones y los sentimientos de satisfacción).
- Ponga suavemente la mano sobre el hombro del niño para expresar su cercanía, disponibilidad (y si el niño lo recibe, continúe con un apapacho, un abrazo, un beso). Los abrazos son calmantes y contenedores. Deben ser cálidos y firmes, proporcionando al niño una sensación de seguridad y confianza. Acompañe este abrazo con palabras cariñosas.

Estas acciones tendrán un impacto en el desarrollo general de su hijo; le ayudarán a que desarrolle la capacidad de ajustar sus propias emociones; y le permitirán aprender importantes habilidades para regular su comportamiento a futuro.

Usted es un extraordinario modelo para sus hijos a lo largo de cada una de las etapas de sus vidas. Por esto, antes de reaccionar:

- Deténgase, cálmese y piense primero.
- Sea paciente.

- Gestione sus propias emociones. Pregúntese a sí mismo ¿qué emociones estoy sintiendo en este momento?
- Sintónícese con sus sentimientos. Tome conciencia sobre lo que experimenta ante situaciones estresantes y reflexione ¿qué siento en este momento?
- Observe el comportamiento y temperamento de su hijo en el contexto de su desarrollo.
- Trate de averiguar por qué su hijo se comportó de una manera particular. Pregúntese ¿qué puede estar pensando y sintiendo mi hijo en este momento?
- Identifique signos de estrés, de manera adecuada y oportuna.
- Nombre y valide sus sentimientos. Diga en voz alta la lista de emociones y sentimientos que puede estar experimentando.
- En última instancia, solo tiene control sobre sus propias emociones y acciones.
- Sea claro en sus advertencias, establezca límites saludables y ofrezca opciones (expresé claramente la conducta deseada de una manera calmada, firme y serena).
- Consuele efectivamente a través de abrazos y apapachos profundos.

Recomendaciones para su autocuidado. Cuidado del cuidador

- El cuidado de sí mismo es tan importante como el cuidado que proporciona a su hijo pequeño.
- Aunque a veces puede que las circunstancias sean adversas, asegúrese de dormir lo suficiente, comer alimentos nutritivos y mantenerse hidratado.
- Busque compartir sus sentimientos, pensamientos y emociones con otros cuidadores, con su orientador de del centro de cuidado infantil y/o con amigos, familia y conocidos en la comunidad.
- Intente mantenerse físicamente activo. Por ejemplo, salga a caminar.

Identifique algunas de las situaciones que comúnmente surgen a lo largo de la primera infancia y conozca las posibles acciones recomendadas, como alternativa para no caer en comportamientos violentos.

Llanto

Escuchar el llanto de su bebé muchas veces puede ser angustiante, pero es una de las pocas maneras que tienen los bebés y niños pequeños para comunicar sus necesidades. Incluso si reciben la mejor atención posible, pueden llorar durante mucho tiempo. Recuerde que los niños pequeños lloran para expresar que sienten calor, frío, que tienen algún tipo de dolor, que están cansados, o incluso que necesitan amor y afecto.

Primero, escuche e identifique la razón por la cual el niño se siente frustrado, enojado, etc., a partir de ahí, responda a la necesidad percibida o al sentimiento expresado. Cuando los niños son muy pequeños (0 a 6 meses) es muy importante que el adulto intente averiguar qué necesita el bebé de manera oportuna y apropiada.

Algunos bebés pueden llorar hasta cinco horas al día, con un máximo de llanto a las seis semanas de nacidos. Por lo general, esto va disminuyendo hacia los 4 o 5 meses de edad. Después de esta etapa, el llanto se hace más intencional y está relacionado con eventos que ocurren a su alrededor.

Los niños pequeños con discapacidad experimentan niveles más altos de estrés, porque a menudo sienten dolor al realizar actividades como recibir alimentación, ser aseados y descansar. Con frecuencia, sus llantos son el resultado de frustración e irritabilidad por estar físicamente incómodos y sentir dolor (p. ej. debido a su posición, por dificultades para tragar, etc.), al no ver satisfechas sus necesidades, entre otras situaciones y, por lo tanto, el llanto es más intenso.

Especialmente cuando se trata de niños pequeños con discapacidad, los padres pueden prevenir situaciones de irritabilidad y llanto cuando anticipan y responden a

sus necesidades de alimentación, con una hidratación adecuada y logrando, además, que sean placenteras y fomenten la buena salud. Procure encontrar posturas adecuadas que faciliten que el niño pequeño pueda comer, descansar, jugar y dormir sin dificultad. Finalmente, consulte a su proveedor de salud si su niño pequeño tiene reflujo ácido, estreñimiento o continúa con alguna otra dolencia, a pesar de haber tomado todas las precauciones anteriores.

Las respuestas confiables y consistentes al llanto de bebés y niños pequeños, crean un fuerte vínculo entre padres e hijos. Al responder, usted le está demostrando a su hijo que está a salvo. Cuando el bebé pueda sentirse seguro, empezará a desarrollar una fuerte relación con usted. Este vínculo de apego seguro es la base sobre la que se cimienta la relación con su hijo en los próximos años.



La evidencia científica también demuestra que los bebés reducen gradualmente el llanto, a medida que aprendan a confiar que su cuidador principal estará allí cuando ellos lo necesiten. Los estudios también muestran que los niños de cuidadores o padres que los sostienen en brazos por largos períodos de tiempo, tienden a llorar menos.

Regule sus emociones

Si el bebé ha estado llorando por un tiempo, es recomendable:

- Primero deje a su bebé bajo la supervisión de otro adulto, o verifique que se encuentra en un lugar seguro. Luego tómese un par de minutos, que pueden ser suficientes para recargar baterías.
- Esto puede ayudar a que su bebé se calme, a que regule su estado emocional, e incluso, puede contribuir a que el bebé desarrolle estrategias temporales para tranquilizarse.
- Sin embargo, si se trata de niños con discapacidad, es importante no separarse por mucho tiempo de ellos, puesto que requieren más apoyo. No los deje solos por largos períodos en la cuna, cama, hamaca, en espacios oscuros, o sin estimulación.

Contenga a su hijo

La contención emocional es lo primero que los niños necesitan de los padres. Cuando usted consuela a su hijo, él aprende a sentirse seguro, amado y valorado.

El contacto piel con piel es una excelente estrategia cuando los recién nacidos y bebés están en peligro. Los niños pequeños regulan las situaciones estresantes al recibir respuestas sensibles, tranquilizadoras y reconfortantes, como abrazarlos, envolverlos o mecerlos rítmicamente. Sostenga a su bebé en brazos con amor. Los abrazos son gestos de autoridad. Aquellos abrazos afectuosos son igualmente recipientes de seguridad, que transmiten calor, pero también ayudan a establecer límites. Si su bebé se siente seguro

con usted, no tendrá miedo de aprender de usted nuevas cosas, cuando llegue el momento.

Recuerde, el llanto es normal, es el medio de comunicación de los bebés. A veces, ni siquiera ellos saben por qué lloran, e incluso su propio llanto los puede asustar.

Juegue y comuníquese con su hijo

Tenga en cuenta que a veces los bebés lloran intensamente cuando están muy cansados y no logran conciliar el sueño. Usted puede ayudar a que su hijo se duerma acariciándolo suavemente, cantando canciones de cuna y dándole masajes amorosos para que pueda relajarse y quedarse dormido.



Nunca golpee o sacuda a un bebé que llora. Una sola sacudida brusca puede dejar al bebé con una lesión cerebral, o incluso, causarle la muerte. Tanto el cuerpo como el cerebro de un bebé son muy frágiles porque se encuentran en pleno desarrollo. Si se siente muy estresado, cansado y no sabe qué más puede hacer, pida ayuda a amigos, familiares, consejeros en el desarrollo de la primera infancia, doctores o a cualquier otra persona en su comunidad.

La agresión en niños pequeños

La mayoría de los niños comienzan a usar la agresión física entre los 12 y 24 meses, en respuesta a la frustración y como un medio para obtener algo que desean. Es un momento de creciente independencia, que lleva a que los niños comiencen a decir ¡No!

No están siendo desafiantes o desobedientes. Solo están tratando de expresar cómo se sienten, mientras reafirman su autonomía. En esta etapa es común que los niños pequeños digan “no” con frecuencia, pero hay que reconocer que también escuchan de sus cuidadores la palabra “no” muy a menudo.

Por su parte, la frecuencia de la agresión física tiende a aumentar de los 30 a 42 meses de edad y luego disminuye cuando los niños desarrollan la capacidad de regular emociones, controlar sus impulsos, y usar la comunicación verbal para resolver conflictos y expresar necesidades.

Los primeros actos agresivos que muestran hacia sus compañeros, a menudo, se relacionan con halar del juguete de otro niño, y luego usar los golpes. Debe saber que es normal que los niños

pequeños golpeen y muerdan. A medida que su cerebro se desarrolla y aumenta su capacidad motora, ellos expresarán naturalmente sus sentimientos de ira y disgusto a través de tales comportamientos.

En algunos casos, los niños con discapacidad pueden incrementar sus comportamientos agresivos cuando se enfrentan a factores adicionales, como una discapacidad auditiva que afecta su comunicación o al ser ignorados, entre otras situaciones.

Regule sus emociones

Si usted ha sido padre o cuidador de un niño pequeño, sabe que hay momentos en que los niños pueden estar tan fuera de control (tiran objetos, patean, golpean, muerden) que no aceptan que los traten de calmar y, de hecho, cuanto más intentan los padres calmarlos, más fuera de control están.

Usted puede optar por hacer una pausa y permitir que el niño se aleje de usted a un espacio seguro. Un poco de distancia y tiempo puede ayudarles a ambos a calmarse. Esta acción no tiene por objetivo la reflexión, más bien se trata de proporcionar un lugar tranquilo donde el niño pueda sobreponerse a la agitación y molestia, y recobrar la calma.

Contenga a su hijo

- Si su bebé recién nacido está muy irascible, dele masajes en su frente con el pulgar, para estimular el sistema límbico.
- Escoja un lugar apacible que sea como su *Rincón Acogedor*, es decir, un espacio seguro al que las personas de la familia van cuando pierden el control y necesitan calmarse. Con anterioridad, usted ha hablado con su hijo sobre este lugar. A este lugar



también van los padres para consolar físicamente al niño a través de un contacto suave y cariñoso o con abrazos, manteniendo siempre la calma y evitando los reclamos.



- Sustituya la actividad que ha motivado el comportamiento agresivo. Teniendo en cuenta la edad de su hijo pequeño, elija una dinámica adecuada para que pueda calmarse y redirigir su atención hacia otra cosa, juego o actividad.
- Enseñe a su niño a respirar profundamente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca muy lentamente.
- Controle el entorno, conteniendo el espacio y reconfortando a su hijo.
- Enseñe a su niño a respirar profundamente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca muy lentamente.

- Elimine la fuente del conflicto. Por ejemplo, retire el objeto que haya originado la disputa entre dos niños, o reemplácelo inmediatamente con otra cosa o juguete que sea seguro. A menudo surgen discusiones porque los niños pequeños alcanzan objetos peligrosos, frágiles o venenosos. Por esto, usted debe asegurarse que el entorno donde los niños pequeños pasan la mayor parte del tiempo está libre de peligros. Para esto, la recomendación es recorrer el espacio desde la altura visual y la perspectiva de un niño. Se deben reubicar los objetos peligrosos que puedan estar al alcance de los niños para hacer que su espacio sea un refugio seguro para la exploración.

Juegue y comuníquese con su hijo

- Ayude a su hijo a expresar su frustración y enojo por medio de palabras o, en algunos casos, con otras formas de comunicación.
- Para los bebés y niños pequeños, el juego de copiar puede ser una excelente oportunidad para desalentar comportamientos irascibles, reducir el nivel de excitación, centrar la atención y comenzar a comunicarse con usted. Al copiar se está mirando atentamente al bebé o niño pequeño, lo que le demuestra que está siendo atendido y escuchado.
- Los niños pequeños aprenden autocontrol, reciprocidad y respeto, en parte, gracias a juegos con sus compañeros, pues deben negociar y ceder el control. En este sentido, por ejemplo, jugar a la pelota por turnos es una buena actividad para desarrollar autorregulación.

Berrinche o pataleta

Los berrinches, pataletas o rabietas evidencian que los niños tienen dificultades para manejar las frustraciones o decepciones inevitables que se presentan en la vida. No se están portando mal a propósito, solo están reaccionando. Debido a que sus emociones son intensas y sus habilidades de autorregulación aún son limitadas, a veces pueden perder el control emocional y físicamente. Reducir la interacción puede ayudarlos a calmarse.

Aprender a manejar los sentimientos e impulsos requiere tiempo, pues la capacidad para dominarlos emerge gradualmente entre los 2 y 4 años de edad, cuando se establecen las bases de muchas de las habilidades socioemocionales.

En los niños con discapacidad, las limitaciones y dificultades para la comunicación son factores importantes que pueden provocar berrinches. Si usted es padre, madre o cuidador, los siguientes consejos podrían ser útiles:

Regule sus emociones

- Respire hondo unas cuantas veces e incluso, por un instante, aléjese unos pasos para poder recuperarse. Es imperativo mantener la calma ante una rabieta. Cuando los niños pequeños están en apuros, necesitan que su cuidador sea su roca. El adulto tranquilo y seguro de sí mismo es capaz de contener la intensidad de las emociones del niño; a su vez, esto ayudará a que el niño aprenda a manejar sus propias emociones y comportamientos.
- Es común que los padres o cuidadores se sientan avergonzados o inadecuados frente a la rabieta de un niño pequeño, debido a la noción o creencia general

de que tienen que saber controlar el comportamiento de sus hijos. En verdad, una pataleta no se puede controlar y, de hecho, tratar de hacerlo puede intensificar o empeorar la situación para ambos. La mejor solución es darse tiempo para que se vayan calmando las sensaciones intensas. Por esto, manténgase cerca para que su hijo se sienta seguro.

Contenga a su hijo

- Cuando el niño se haya calmado, intente reconectar con él nuevamente, demostrándole compasión por los sentimientos que tuvo que enfrentar. La evidencia demuestra que el primer paso para ayudar a los niños pequeños a regular sus emociones es mostrarles empatía y hacerles saber que su cuidador comprende lo que están experimentando.

Juegue y comuníquese con su hijo

- Una vez que la rabieta haya terminado, siéntese con el niño y hablen sobre lo que acaba de suceder. Pídale a su hijo que describa con palabras los sentimientos que está experimentando y dele tiempo y seguridad para que deje salir su ira o frustración. Aproveche esta oportunidad para enseñarle acerca de las emociones, qué tan fuertes pueden llegar a ser y cuáles son sus diferentes nombres.
- Comunique claramente sus límites o reglas para que su hijo entienda lo que se espera de él y las razones que soportan estas normas.

Estas situaciones, no solo le enseñan a su hijo importantes lecciones sobre cómo resolver conflictos, también contribuirán a fortalecer su relación y le ayudarán a desarrollar habilidades que durarán toda la vida.

Temores y timidez

Entre los 2 y los 3 años de edad, los niños pequeños experimentan cambios en su comportamiento que pueden manifestarse a través de diferentes temores. Si bien esto puede ser preocupante para algunos padres, en realidad son signos que muestran la creciente comprensión que los niños adquieren sobre el mundo que los rodea. Por ejemplo, tener miedo a la oscuridad, a quedarse solo, a nuevos sonidos o a ciertos animales son, de hecho, signos de madurez.

En esta etapa, su hijo necesita de su seguridad y apoyo. Una señal de que su hijo se está desarrollando adecuadamente, es demostrar una repentina timidez. Incluso los niños que de pequeños eran muy abiertos, pueden actuar de manera muy diferente en esta etapa. Volverse tímido ante los extraños es muestra de una creciente comprensión acerca de las relaciones. También es un mecanismo de protección, ya que su hijo comienza a comprender la diferencia entre las personas que conoce y los extraños. La timidez es una respuesta inteligente ante nuevas situaciones, por lo que esta actitud no necesariamente es un comportamiento grosero o de rechazo.

Sin embargo, si el comportamiento extremadamente tímido o callado de un niño persiste, considere que algo podría estar entristeciéndolo y/o asustándolo. También se evidencia cuando el niño se aferra o se aleja de un adulto. Esto puede ser una indicación de que algo lo está afectando. Si se expresa especialmente con personas conocidas, tenga en cuenta que podría ser consecuencia de abuso sexual, violencia física o negligencia (abandono por largos periodos). También podría ser el resultado de una situación que está afectando profundamente al niño y que él manifiesta manteniéndose callado y retirado de su entorno, como mecanismo de afrontamiento.

Regule sus emociones

- Observe primero y asegúrese de cualquier advertencia o señal de abuso sexual, negligencia y/o abandono.

Contenga a su hijo

- Evite someter al niño pequeño a muchos cambios en su rutina diaria, lugares y cuidadores.
- Respete los sentimientos del niño a manifestar temor, estar callado, negarse a abrazar o besar a familiares o amigos, sin avergonzarlo ni castigarlo.

Juegue y comuníquese con su hijo

En esta etapa de desarrollo es extremadamente importante comenzar a enseñar a los niños la seguridad y la privacidad de su cuerpo, respetando el derecho que ellos tienen de controlar sus propios cuerpos.

Tome la iniciativa y establezca una conexión con su hijo, jugando e interactuando de una manera cálida pero no intrusiva. Incluso cuando los niños exploran y juegan solos, necesitan apoyo y orientación para su desarrollo. Disfrutan jugando con otros, especialmente con aquellos adultos significativos en sus vidas.

Fortalezca la conexión adulto-niño a través de juegos como: Cú-cú (escondite), Pelota o Copiado del niño. Poco a poco, cuando observe que su hijo juega más libremente, motíVELO a que explore el entorno sin juguetes, y a medida que él vaya adquiriendo más confianza, siga su interés y guíELO con afecto.

Anime al niño para que exprese sus necesidades y emociones.

© **Organización Panamericana de la Salud**

Oficina regional para las Américas de la Organización
Mundial de la Salud
525 Twenty-third Street, N.W.
Washington D.C. 20037
Estados Unidos
Tel.: + 1(202) 974-3000
Fax.: + 1 (202) 974-3663

© **Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)**

Oficina Regional para América Latina y el Caribe
Calle Alberto Tejada, Edificio 102
Ciudad del Saber
Panamá, República de Panamá
Apartado: 0843-03045
Teléfono: + (507) 301-7400
www.unicef.org/lac
Twitter: [@uniceflac](https://twitter.com/uniceflac)
Facebook: [/uniceflac](https://facebook.com/uniceflac)