

Cómo criar a sus niños para resistir la violencia

Lo que usted puede hacer

Los estudios han demostrado que el comportamiento agresivo o violento frecuentemente se aprende a una edad temprana. Sin embargo, los padres, familiares y otras personas encargadas de cuidar a los niños pueden ayudarlos a enfrentar las emociones sin usar la violencia. Los padres y demás personas también pueden tomar medidas para reducir o minimizar la violencia. Este folleto se creó para ayudar a los padres a trabajar con la familia, la escuela y la comunidad para prevenir y reducir la violencia entre los jóvenes.

Sugerencias sobre cómo tratar a los niños

Los padres tienen un papel importante en la reducción de la violencia al criar a los niños en un hogar seguro y cariñoso. He aquí algunas sugerencias que pueden ayudarle. Es posible que no pueda seguirlas exactamente, pero si hace lo mejor posible, usted hará una gran diferencia en la vida de sus niños.

Déle a sus niños atención y amor continuamente.

Cada niño necesita una relación fuerte y cariñosa con un padre u otro adulto para sentirse seguro y salvo, y para desarrollar un sentido de confianza. Sin un lazo estable con un adulto cariñoso, un niño tiene el riesgo de ser hostil, problemático y difícil de controlar. Si los padres muestran interés en la vida de sus niños, especialmente desde una temprana edad, es menos probable que éstos tengan problemas de comportamiento y delincuencia posteriormente.

No es fácil demostrarle amor a un niño todo el tiempo. Puede ser aún más difícil si usted es joven, no tiene experiencia, es padre soltero o si su niño está enfermo o tiene necesidades especiales. Hable con su pediatra, otro médico, psicólogo o consejero si su bebé es particularmente difícil de cuidar o consolar. Ellos le pueden dar consejos y referirle a clases para padres para enseñarle maneras positivas de enfrentarse a las dificultades de la crianza.

Es importante recordar que los niños tienen su propia personalidad. Su independencia, la cual crece cada día, a veces causa que se comporten de maneras que le hagan sentir a usted decepción, disgusto o frustración. La paciencia y una buena voluntad para ver la situación desde el punto de vista de su niño, antes de reaccionar, pueden ayudarle a enfrentarse a sus emociones. Haga lo posible para no responderle a sus niños con acciones y palabras hostiles.

Esté seguro que alguien vigile a sus niños.

Los niños dependen de sus padres y familiares para recibir estímulo, protección y apoyo mientras aprenden a pensar por sí mismos. Sin la supervisión apropiada, los niños no reciben la orientación necesaria. Los estudios demuestran que los niños sin supervisión frecuentemente tienen problemas de comportamiento.

- Insista en saber dónde está su niño en todo momento y en conocer sus amigos. Cuando no pueda cuidar sus niños, pídale a alguien de confianza que lo haga. Nunca deje a niños pequeños solos en el hogar, ni por sólo un momento.

- Anime a sus niños de edad escolar o mayores a participar en actividades con supervisión después de la escuela, tal como deportes, programas de enseñanza individual o recreación organizadas. Matricúlelos en programas de la comunidad, especialmente los aquéllos donde haya adultos con valores que usted respete.
- Vaya con sus niños a actividades recreacionales con supervisión y vea cómo se llevan con los demás. Enséñele a sus niños cómo responder cuando otros usan insultos o amenazas o usan la violencia para enfrentarse al coraje. Explíquele a sus niños que éstos no son comportamientos apropiados y anímelos a evitar a los niños que se comportan de esa manera.

Demuestre a sus niños un comportamiento apropiado con sus propias acciones.

Los niños aprenden de su ejemplo. El comportamiento, los valores y las actitudes de los padres y los hermanos tienen una gran influencia sobre los niños. Los valores de respeto, honestidad y orgullo familiar y de la herencia pueden ser recursos importantes para darles fuerza a los niños, especialmente si enfrentan una presión negativa de los compañeros, viven en un vecindario violento o asisten a una escuela violenta.

La mayoría de los niños a veces se comportan de una manera agresiva y pueden golpear a otra persona. Sea firme con sus niños sobre los posibles peligros del comportamiento violento. Recuerde elogiar a sus niños cuando resuelven los problemas sin violencia. Los niños repetirán los comportamientos buenos si se les recompensa con atención y alabanzas.

Puede enseñarle a sus niños maneras de resolver problemas sin agresión, al:

- Hablar con ellos sobre los problemas,
- Preguntarles qué creen que pasaría si usarán la violencia para resolver los problemas y
- Hablar sobre que pasaría si no usaran la violencia para resolver los problemas.

Este tipo de pensar “en voz alta” ayudará a los niños a aprender que la violencia no es una buena solución.

A veces los padres promueven el comportamiento agresivo sin saberlo. Por ejemplo, algunos padres piensan que es una buena idea que un niño sepa cómo pelear. Enséñeles a sus niños que es mejor resolver los problemas con palabras calmadas, y no con los puños, las amenazas o las armas.

Enséñeles a sus niños maneras constructivas, sin violencia, de pasar su tiempo libre. Enséñeles sus juegos, pasatiempos o deportes favoritos y ayúdeles a desarrollar sus propios talentos y habilidades. Léales cuentos a los niños pequeños, vaya a la biblioteca con los niños mayores o relételes historias de parientes que han, de una manera u otra, aportado algo al mundo.

No le pegue a sus niños.

El pegarle a sus niños como un castigo les demuestra a los niños que es aceptable pegarle a otro para resolver los problemas y que pueden pegarle a otros de la misma manera.

Los castigos físicos sólo detienen el comportamiento no deseado por un rato. Aun si el castigo es muy severo, los niños se pueden adaptar al mismo, al punto de que ya no tenga efecto o muy poco efecto. El usar más castigos tampoco es efectivo.

Los castigos sin contacto físico ayudan a los niños a enfrentarse a sus emociones y les enseña maneras de resolver los problemas sin violencia. He aquí algunas sugerencias:

- Darle a los niños “pausas obligadas”: hacer que se queden sentados en silencio durante usualmente 1 minuto por cada año de edad que tenga el niño (esto no se recomienda para los niños muy pequeños),
- Quitarle ciertos privilegios o regalos y
- Castigar al niño no permitiendo que salga ni juegue con otros amigos ni que tome parte en las actividades de la escuela o comunidad (esto es apropiado para niños mayores o adolescentes).

El castigo, que incluye quitarle privilegios, debe ser aplicado consistentemente por periodos breves y razonables.

Los niños necesitan sentirse que si cometen errores, pueden corregirlos. Enséñeles a aprender de sus errores. Ayúdeles a reconocer sus errores y cómo evitar cometer errores similares en el futuro. Es especialmente importante no avergonzar o humillar a sus niños durante estos momentos. Los niños siempre necesitan sentir su amor y respeto.

Una estrategia positiva para cambiar el comportamiento es dar énfasis en las recompensas por el comportamiento bueno en vez de castigar el comportamiento malo. Recuerde que las alabanzas y el cariño son las mejoras recompensas.

Sea consistente con las reglas y la disciplina.

Cuando establezca una regla, no la quiebre. Los niños necesitan una estructura con expectativas claras sobre el comportamiento. Establecer reglas y no hacer cumplirlas causa confusión y hace que los niños prueben constantemente a ver hasta que límite pueden llegar.

Los padres deben de involucrar a los niños cuando se establezcan las reglas, cuando sea posible. Explíquele a sus niños qué se espera de ellos y las consecuencias de no seguir las reglas. Esto les ayudará a aprender a comportarse de manera beneficiosa para ellos y para aquellos a su alrededor.

Esté seguro que sus niños no tengan acceso a las armas.

La combinación de las armas y los niños puede ser mortal. Hable con sus niños sobre los peligros de las armas, si es que usted las posee y las usa. Si tiene una arma en su hogar, descárguela y guárdela bajo llave, separada de las balas. Nunca guarde las armas, aun descargadas, en lugares donde los niños las pueden encontrar.

No cargue consigo pistolas u otras armas. Si lo hace, esto le indicará a sus niños que el usar armas resuelve los problemas.

Trate de que a sus niños no vean violencia en el hogar o en la comunidad.

La violencia en el hogar puede causar temor y daño a los niños. Los niños necesitan un hogar seguro y con cariño, donde puedan desarrollarse sin temor. Los niños que han visto violencia en su hogar no siempre llegan a ser violentos, pero pueden estar más dispuestos a resolver los conflictos con la violencia.

Esfuércese por hacer de su hogar un lugar seguro y sin violencia, y siempre rechace el comportamiento violento entre hermanos. También sea consciente que los argumentos hostiles y agresivos entre los padres causan temor en los niños y dan un mal ejemplo.

Si las personas en su hogar se maltratan física o verbalmente, consiga la ayuda de un psicólogo o consejero en su comunidad. Éste puede ayudar a usted y a su familia a entender la razón por la cual ocurre la violencia en el hogar y cómo detenerla.

A veces los niños no pueden evitar ver la violencia en la calle, la escuela o el hogar, y pueden necesitar ayuda para enfrentar estas experiencias que les causan gran temor. Un psicólogo o consejero de la escuela o un líder religioso puede ayudarles a sobrellevar estos sentimientos.

Trate de prevenir que sus niños vean mucha violencia en los medios de comunicación.

El ver mucha violencia en la televisión, las películas y los juegos de video, puede llevar a los niños a comportarse de una manera agresiva. Como padre, usted puede controlar la cantidad de violencia que sus niños ven.

He aquí algunas ideas:

- Limite el ver la televisión a 1 a 2 horas al día.
- Esté pendiente de que programas de televisión y películas ven sus niños, y con que tipos de juegos de video juegan.
- Hable con sus niños sobre la violencia que ven en los programas de televisión, en las películas y en los juegos de video. Ayúdeles a entender el dolor que sentiría en la vida real y las consecuencias serias de los comportamientos violentos.
- Hable con sus niños sobre las maneras de resolver los problemas sin violencia.

Enséñeles a sus niños maneras de evitar ser víctimas de la violencia.

Es importante que usted y sus niños aprendan a tomar precauciones para no ser víctimas de un crimen violento. He aquí unos pasos que pueden tomar para mantenerle a usted y a sus niños seguros:

- Enséñele a sus niños rutas seguras para caminar en su vecindario.
- Anímelos a caminar con un amigo todo el tiempo y solamente en áreas concurridas y bien iluminadas.
- Haga énfasis en que es importante reportar cualquier delito o actividad sospechosa a usted, a un maestro u otro adulto de confianza, o la policía. Enséñeles cómo llamar al 911 o el servicio de emergencia en su área.
- Esté seguro que sepan qué hacer si alguien los trata de lastimar. Que digan “no”, que corran y que le digan a un adulto de confianza.
- Haga énfasis en los peligros de hablar con un desconocido. Dígales que nunca abran la puerta ni que acompañen a alguien con quien no tienen confianza y no conocen.

Ayúdeles a sus niños a que estén en contra de la violencia.

Apoye a sus niños a expresarse en contra de la violencia. Enséñeles a responder con palabras firmes y calmadas cuando otros insultan, amenazan o peguen a otras personas. Ayúdeles a entender que toma más valor y liderazgo resistir la violencia que aceptarla.

Ayúdeles a sus niños a aceptar y llevarse bien con otros niños que tienen orígenes étnicos y raciales diferentes. Enséñeles que el criticar a las personas porque son diferentes es hiriente y que los insultos no son aceptables. Esté seguro que entiendan que el usar palabras para empezar o promover la violencia—o el aceptar calmadamente el comportamiento violento—es dañino. Advértale a su niño que la intimidación y las amenazas usualmente llegan a la violencia.

Una sugerencia adicional para los adultos:

Cuidese a sí mismo y cuide su comunidad.

Involúcrese con sus amigos, vecinos y familiares. Una red de amigos puede ofrecer diversión, ayuda práctica y apoyo cuando pasa por momentos difíciles. El reducir el estrés y el aislamiento social puede ayudarle en la crianza de sus niños.

Involúcrese en su comunidad y conozca a sus vecinos. Trate de asegurarse que las armas no estén disponibles en su área. Ofrezcase a ayudar en los esfuerzos anticriminales de su vecindario o en los programas para hacer las escuelas más seguras para los niños. Si no hay este tipo de programa cerca de usted, ayude a empezar uno.

Dígale a los oficiales electos que el prevenir la violencia es importante para usted y para sus vecinos. Quéjese a las estaciones de televisión y a los anunciantes que patrocinan programas violentos.

Anime a sus niños a participar en grupos que estimulan el orgullo comunitario, tales como los que organizan una limpieza de basura, graffiti y edificios viejos. Además de hacer estos vecindarios más seguros, éstos grupos proveen una gran oportunidad para padres, niños y vecinos de compartir actividades divertidas, seguras y gratificantes.

Señales de aviso potenciales

Los padres de niños que demuestran las siguientes señales deben hablar con un profesional para que los ayude a entender a sus niños y sugerirles maneras de prevenir el comportamiento violento.

Señales de aviso en el niño pequeño y el niño preescolar:

- Tiene muchas rabietas en un día o que duran más de 15 minutos y que frecuentemente no pueden ser calmadas por sus padres, familiares u otros proveedores de cuidado;
- Tiene muchos arrebatos de ira, frecuentemente sin razón alguna;
- Es muy activo, impulsivo y no tiene temor de nada;
- Consistentemente se niega a seguir las instrucciones y a escuchar a los adultos;
- No aparenta estar 'atado' a sus padres, por ejemplo, no los toca, no los busca ni vuelve a sus padres en lugares extraños;
- Frecuentemente ve violencia en la televisión, se divierte con juegos de temas violentos o es cruel con otros niños.

Señales de aviso en un niño de la escuela primaria:

- Tiene problemas al concentrarse o poner atención;
- Frecuentemente interrumpe las actividades del salón;
- Tiene malas calificaciones;
- Frecuentemente pelea con otros niños en la escuela;
- Reacciona a decepciones, críticas o burlas con una intensa ira, culpabilidad o deseo de venganza;
- Ve muchos programas de televisión y películas violentos o se divierte con muchos videojuegos violentos;
- Tiene pocos amigos y frecuentemente es rechazado por otros niños por su comportamiento;

- Hace amigos con otros niños conocidos por ser agresivos y revoltosos;
- Consistentemente no escucha a los adultos;
- No es sensitivo a los sentimientos de otros;
- Es cruel o violento hacia las mascotas u otros animales;
- Se frustra fácilmente.

Señales de aviso en el pre-adolescente o adolescente:

- Consistentemente no escucha a las personas de autoridad;
- No pone atención a los sentimientos o derechos de otros;
- Maltrata a las personas y usa las amenazas y la violencia para resolver los problemas;
- Frecuentemente expresa el sentimiento que la vida le ha sido injusta;
- Tiene malas calificaciones y frecuentemente no asiste a clases;
- Falta a la escuela a menudo y sin razón alguna;
- Lo expulsan o deja la escuela;
- Se hace parte de una pandilla, se involucra en peleas, roba o destruye propiedad;
- Toma alcohol y/o usa un inhalador o drogas.

Este folleto es un proyecto colaborativo de la Asociación Americana de Psicología y la Academia Americana de Pediatría. Muchos expertos de ambos grupos profesionales contribuyeron en el desarrollo de este material.

American Psychological Association
750 First St. NE
Washington, DC 20002-4242

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría
P.O. Box 747
Elk Grove Village, IL 60009-0747
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©1995.
Todos los derechos reservados.
Academia Americana de Pediatría