

unicef 

para cada infancia

Buen trato:

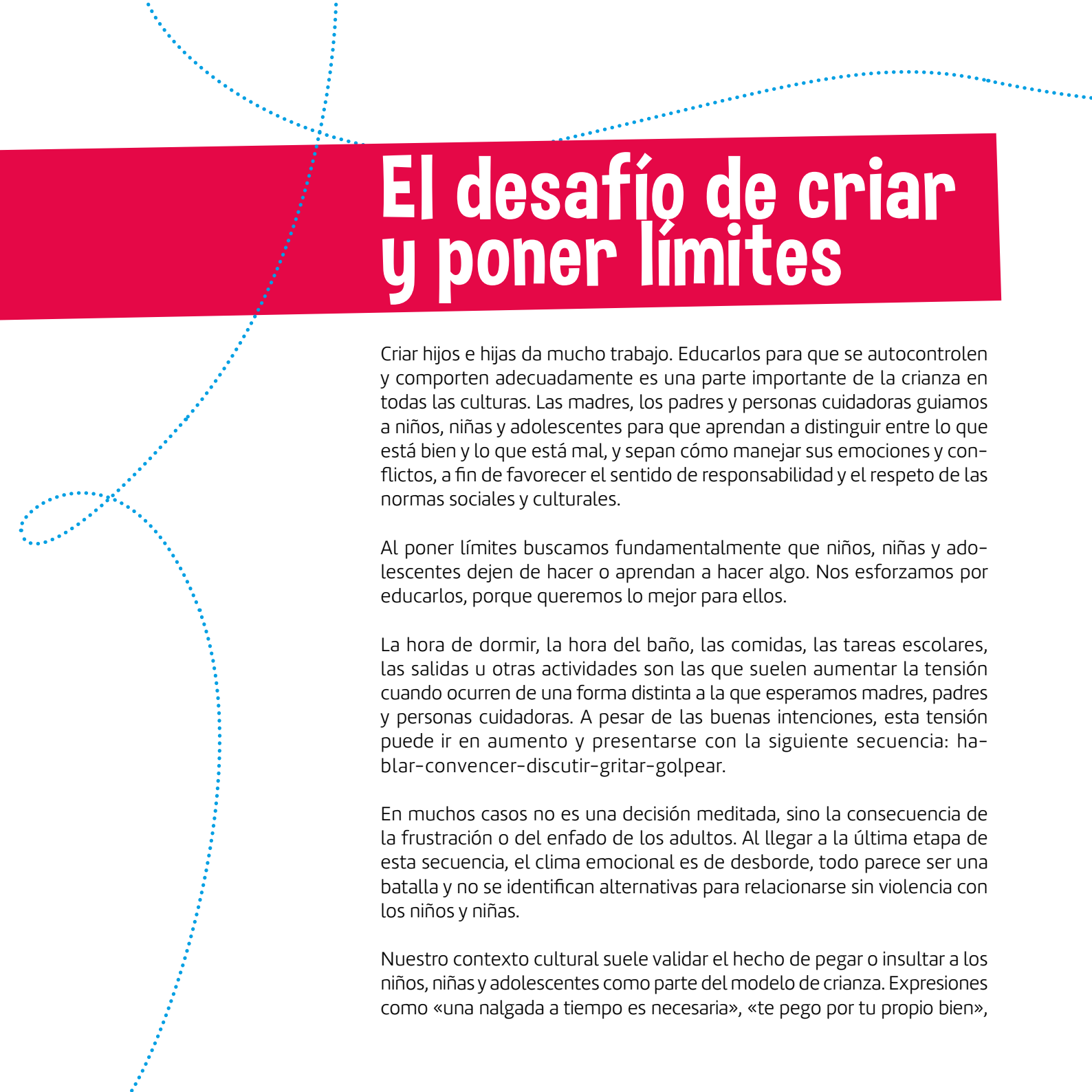
Guía para la crianza y educación respetuosa,
dirigida a madres, padres y personas al cuidado
de niñas y niños y adolescentes.





Contenido

• El desafío de criar y poner límites	2
• La violencia no educa	4
¿Qué les pasa a niños, niñas y adolescentes cuando reciben castigos físicos?	4
¿Qué les pasa a niños, niñas y adolescentes cuando sus padres o cuidadores los humillan o insultan?	6
¿Qué consecuencias genera el maltrato en la vida de niños, niñas y adolescentes?	8
• ¿Cómo educar a niños, niñas y adolescentes sin violencia?	10
Exigir y esperar de acuerdo a la edad	12
Entre 0 y 12 meses.....	14
Entre 1 y 3 años.....	16
Rabietas o berrinches	18
Entre 3 y 5 años	22
Entre 5 y 11 años.....	26
Entre 11 y 17 años	28
• Límites sin violencia	30
• ¿Dónde denunciar?	40

The page features several decorative blue dotted lines. One line starts at the top left, curves down and then up towards the right. Another line starts at the top right and curves down towards the left. A third line starts on the left side, curves down, and then loops back up towards the top left. These lines create a dynamic, abstract background for the text.

El desafío de criar y poner límites

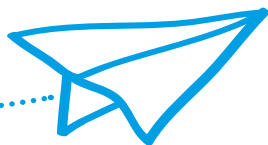
Criar hijos e hijas da mucho trabajo. Educarlos para que se autocontrolen y comporten adecuadamente es una parte importante de la crianza en todas las culturas. Las madres, los padres y personas cuidadoras guiamos a niños, niñas y adolescentes para que aprendan a distinguir entre lo que está bien y lo que está mal, y sepan cómo manejar sus emociones y conflictos, a fin de favorecer el sentido de responsabilidad y el respeto de las normas sociales y culturales.

Al poner límites buscamos fundamentalmente que niños, niñas y adolescentes dejen de hacer o aprendan a hacer algo. Nos esforzamos por educarlos, porque queremos lo mejor para ellos.

La hora de dormir, la hora del baño, las comidas, las tareas escolares, las salidas u otras actividades son las que suelen aumentar la tensión cuando ocurren de una forma distinta a la que esperamos madres, padres y personas cuidadoras. A pesar de las buenas intenciones, esta tensión puede ir en aumento y presentarse con la siguiente secuencia: hablar-convencer-discutir-gritar-golpear.

En muchos casos no es una decisión meditada, sino la consecuencia de la frustración o del enfado de los adultos. Al llegar a la última etapa de esta secuencia, el clima emocional es de desborde, todo parece ser una batalla y no se identifican alternativas para relacionarse sin violencia con los niños y niñas.

Nuestro contexto cultural suele validar el hecho de pegar o insultar a los niños, niñas y adolescentes como parte del modelo de crianza. Expresiones como «una nalgada a tiempo es necesaria», «te pego por tu propio bien»,



«a mí me lo hicieron de chico y crecí bien» o «la letra con sangre entra» señalan la naturalización del maltrato y las humillaciones como forma de relacionarse, al tiempo que desconocen las consecuencias físicas, psicológicas y sociales de la violencia en la vida de las personas. De esta manera, la violencia se normaliza y se coloca en un lugar invisible.

Cambiar estas prácticas implica un gran desafío y un cambio cultural profundo debe iniciarse al interior de cada persona y de cada familia.



La violencia no educa

¿Qué ocurre cuando se usan prácticas de castigo físico o humillaciones verbales para poner límites a niños, niñas y adolescentes?

En general, este tipo de acciones parecen ser efectivas inmediatamente: el niño o la niña deja de hacer lo que estaba haciendo o cumple con el mandato de los adultos, al recibir un manazo o un insulto. Pero el motor de esta respuesta es el temor o el terror a recibir este tipo de tratos por parte de sus seres más queridos.

Los niños, niñas y adolescentes no aprenden con un golpe o con insultos aquello que sus madres, padres y cuidadores quieren enseñarles. Tampoco les ayuda a desear portarse bien, ni les enseña la autodisciplina o conductas alternativas para resolver conflictos, sino todo lo contrario: los hace poco sensibles ante las experiencias violentas.

Los niños y niñas aprenden principalmente del ejemplo y si se les enseña que los conflictos pueden resolverse a golpes e insultos, probablemente reproduzcan estos patrones violentos de conducta en el futuro.

Los niños pueden sufrir distintas formas de maltrato, pero cuando se trata de poner límites las que aparecen son el [maltrato psicológico o físico](#).



MALTRATO PSICOLÓGICO

Es cualquier actitud que provoque en el niño, niña o adolescente sentimientos de descalificación o humillación. Esto incluye agresión verbal, amenazas, intimidación, denigración, ridiculización, el hacerles sentir culpa o manipulación.

MALTRATO FÍSICO

También conocido como castigo corporal, se refiere a cualquier castigo que incluya el uso de la fuerza física con la intención de causar cierto grado de dolor o malestar, por leve que sea; por ejemplo, pegar a los niños, ya sea con la mano o con algún objeto.

¿Qué les pasa a niños, niñas y adolescentes cuando reciben castigos físicos?

- En un primer momento experimentan miedo o terror frente al golpe. Los niños, niñas y adolescentes al recibir castigos físicos sienten el temor llevado al grado máximo, es decir, terror. Esto ocurre minutos o segundos antes de recibir el golpe, cuando anticipan lo que va a suceder.
- Después del golpe no solo sienten un dolor físico, sino emocional.
- El sentimiento de impotencia surge como resultado del dolor emocional que resulta de no poder modificar la ira, el enojo o la frustración que siente su madre, padre o cuidador. Niños, niñas y adolescentes sienten que nada de lo que puedan hacer en ese momento hará cambiar la opinión de las personas adultas a su cargo sobre él o ella, o sobre lo ocurrido.
- Para sobreponerse de esta experiencia, niños, niñas y adolescentes desarrollan mecanismos de adaptación a la violencia, como la obediencia extrema o comportamientos violentos. En cualquiera de los dos casos se ubican en algún lugar del círculo de la violencia: víctima o agresor. Estas experiencias trascienden el mundo familiar y se amplían a la escuela y la comunidad.



A veces, sueles creer que te prueban hasta que, cansado, le das un manazo. Si a ti te lo hicieron de chiquito, piensas “no hay problema, no pasó nada”





¡No sirves para nada! Mira la tarea, está mal hecha y todo se te escapa.

¿Qué les pasa a niños, niñas y adolescentes cuando sus padres o cuidadores los humillan o insultan?

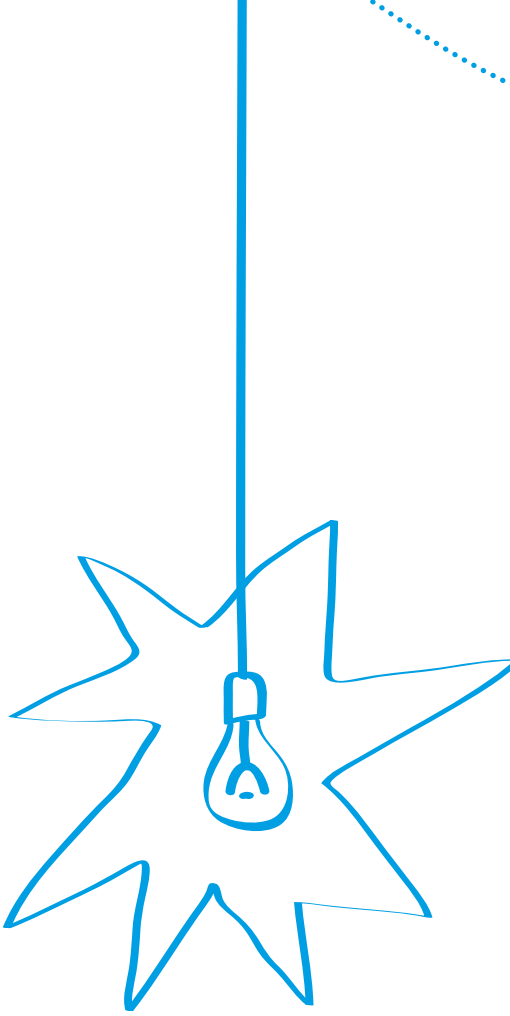
- 👁️ Los seres humanos construimos nuestro pensamiento a partir del lenguaje. En este proceso, los vínculos familiares son fundamentales al momento de ir aprendiendo palabras y construyendo significados. Como esto se da en un contexto afectivo, niños, niñas y adolescentes confían y creen en lo que sus padres y cuidadores dicen.
- 👁️ Por lo tanto, si se usan palabras humillantes para educarlos o ponerles límites, los hijos e hijas pensarán que estas palabras realmente los definen como personas.
- 👁️ Aunque algunas madres y algunos padres creen que insultar no es igual que golpear, las palabras fuertes y humillantes generan los mismos sentimientos de dolor emocional, frustración e impotencia que el castigo físico en las personas.





Le pides mil veces que deje de mirar el celular para comer y parece que le hablas a una pared, hasta que se te acaba la paciencia y le dices: «Vas a quedar más tarado de lo que ya estás» y le arrebatas el aparato.





¿Qué consecuencias genera el maltrato en la vida de niños, niñas y adolescentes?

Padres, madres y cuidadores somos responsables de cuidar, proteger y guiar a los niños, niñas y adolescentes, y para ello debemos poner límites: una tarea difícil, pero necesaria. Buscamos lo mejor para nuestros hijos e hijas y actuamos con la intención de educar. Sin embargo, algunas personas adultas a menudo recurren a los golpes, insultos o humillaciones, porque no encuentran un lenguaje adecuado para hablarles y desconocen los efectos que tienen estas prácticas.

Las consecuencias físicas, psicológicas y sociales más frecuentes del castigo físico y las humillaciones verbales en los niños, niñas y adolescentes son:

🎯 **Baja autoestima**

A menudo pueden experimentar sentimientos de inferioridad e inutilidad. También pueden mostrarse tímidos y miedosos o, por el contrario, hiperactivos buscando llamar la atención de los demás.

🎯 **Sentimientos de soledad y abandono**

Pueden sentirse aislados, abandonados y poco queridos.

🎯 **Exclusión del diálogo y la reflexión**

La violencia bloquea y dificulta la capacidad para encontrar modos alternativos de resolver conflictos de forma pacífica y dialogada.

🎯 **Generación de más violencia**

Aprenden que la violencia es un modelo válido para resolver los problemas y pueden reproducirlo.

🎯 **Ansiedad, angustia, depresión**

Pueden experimentar miedo y ansiedad, desencadenados por la presencia de un adulto que se muestre agresivo o autoritario. Algunos desarrollan lentamente sentimientos de angustia, depresión y comportamientos autodestructivos como la automutilación.

🎯 **Trastornos en la identidad**

Pueden tener una mala imagen de sí mismos, creer que son malos y por eso sus padres los castigan físicamente. A veces, como modo de defenderse, desarrollan la creencia de que son fuertes y todopoderosos, capaces de vencer a sus padres y a otros adultos.

Otras consecuencias en los primeros años de vida:

🎯 **Sufrimiento de daños físicos, incluso la muerte**

Los bebés y los lactantes tienen menos posibilidades de defenderse frente a este riesgo mortal.

🎯 **Síndrome del bebé sacudido (SBS)**

Para el bebé menor de dos años el peso de su cabeza corresponde a un 10 % de su peso total y por la falta de tono muscular de los músculos del cuello no puede afianzarla bien. Cuando un adulto lo sacude, la cabeza se mueve de tal manera que se provocan importantes choques de la masa encefálica contra la pared craneana. Esto puede producir serias lesiones cerebrales.



¿Cómo educar a niños, niñas y adolescentes sin violencia?

Para que la autoridad de madres, padres y cuidadores sea vivida y comprendida por los niños, niñas y adolescentes como algo positivo, debe plantearse en vínculos que promuevan el **apego** emocional.

Cuando esto ocurre, se produce un alejamiento de las prácticas violentas ya que los adultos encuentran maneras de manejar sus emociones, reconocer y expresar su rabia, regular su agresividad y, especialmente, encuentran las palabras adecuadas para comunicarse.

Es fundamental mantener un **clima emocional** que transmita seguridad y protección, basándose en la idea de que en toda convivencia pueden aparecer distintos conflictos y para resolverlos se requiere el diálogo basado en el respeto al otro. Para lograrlo, es importante identificar momentos en los que las personas adultas se sientan tranquilas para abrir el diálogo o, en los momentos de tensión, tengan otros modos de recuperar la calma para transmitir seguridad a sus hijos e hijas.



APEGO

Es el lazo afectivo fuerte, estable y duradero entre el niño, niña o adolescente, con personas significativas en su vida, quienes se muestran accesibles y capaces de proporcionar cuidado, seguridad y protección y en ese proceso establecen un afecto profundo.

CLIMA EMOCIONAL

Se transmite con el tono de voz, la postura corporal y los gestos de la cara.

Las personas adultas debemos predicar con el ejemplo. Lo que la madre, el padre o persona cuidadora hace es igual o más importante que lo que dice. El respeto a la autoridad se genera cuando los adultos demostramos que somos consecuentes con nuestros actos y acciones.

Tan importante como cuidar y proteger a los niños, niñas y adolescentes es saber comunicarse con ellos. Si establecemos una comunicación franca, honesta y sin miedo, generamos un lazo invisible que nos une para siempre. Esta relación es necesaria para que niños, niñas y adolescentes desarrollen su **fortaleza emocional**.

Por medio del diálogo se teje y refuerza el vínculo entre niños y adultos, fomentando el desarrollo de la **empatía**.



FORTALEZA EMOCIONAL

Es la que nos permite solucionar problemas, sortear obstáculos y enfrentar adversidades a lo largo de la vida.

EMPATÍA

Es la capacidad de ponerse en el lugar de la otra persona, considerarla y respetarla.



Para poder comunicarnos hay que tener la voluntad de encontrarse y compartir tiempo, una buena comunicación no se construye a la carrera o con prisas.

Comunicarse no es solo hablar, sino compartir ideas, experiencias y sentimientos.

La comunicación no es cuando solo habla la persona adulta o, peor, cuando sermonea.



Exigir y esperar de acuerdo a la edad

En cada etapa de su vida, niños, niñas y adolescentes tienen características, necesidades y potencialidades distintas. Es importante reconocer lo que viven, porque su capacidad de entendimiento, razonamiento y aprendizaje, así como otras características particulares, varían con la edad.

No son pequeños adultos. Entenderlo es clave, porque no es posible exigir la misma capacidad de atención y comprensión a un niño de 1 año que a una niña de 5 años, y tampoco es posible emprender las mismas acciones y tomar las mismas medidas disciplinarias.

En ocasiones, los adultos castigamos injustamente a los niños, niñas y adolescentes, con severidad y sin entender que la desobediencia de nuestros hijos es parte de un proceso de aprendizaje, de ensayo y error. Conocer más acerca de su desarrollo evolutivo puede ayudarnos a saber qué esperar y qué exigirles a la hora de educar y poner límites.





Entre 0 y 12 meses

¿Cómo son a esta edad?

Los bebés no podrían sobrevivir sin una relación afectiva segura con la mamá, el papá y los cuidadores, que los proteja integralmente mediante:



«Me parece
que estás cansada.
Vamos a tratar
de dormir un poco.»



- 🕒 **La comunicación:** necesitan estar en permanente comunicación con su madre, padre o cuidador, por medio de la mirada, las palabras y el sentido de su presencia (estando en brazos, sintiendo el calor corporal y el ritmo cardíaco).
- 🕒 **El contacto:** necesitan estar lo más posible en contacto físico. Esto les permite primero fusionarse con el cuerpo de la persona que los acuna y los contiene, y luego ir delimitando, muy lentamente, su propio cuerpo.
- 🕒 **La alimentación permanente:** además del alimento, necesitan del clima afectivo que implica este hecho. Ellos sostienen la mirada de la madre, se sienten parte de ella mientras escuchan su voz amorosa que les habla o canta. El padre y otros cuidadores también pueden alimentar a los bebés en un clima afectivo amoroso.

Este proceso de apego no ocurre solo con la madre, sino también con el padre y los cuidadores. Es fundamental que los hombres participen de manera activa en los cuidados de los bebés y los niños y niñas pequeños, que se involucren en el vínculo con ellos, así como que apoyen a la mamá en su rol.

El establecimiento de un vínculo de apego es esencial en la vida de las personas. Es la fuente del sentimiento de familiaridad y pertenencia, que primero se vive en la relación con los padres y madres, luego con los hermanos, hermanas y demás miembros de la red familiar, y se extiende más tarde a la escuela y la comunidad.

¿Cómo poner límites?

En esta etapa, poner límites está relacionado con ir discriminando y ayudando a los bebés a entender qué les sucede.

Por ejemplo: Los adultos van «interpretando» el llanto de sus hijos e hijas: «es un llanto porque tiene sueño, hambre, calor o quiere mimos». De esta manera, respondiendo a las necesidades de los bebés, madres, padres y cuidadores van organizando una rutina más estructurada, a medida que van creciendo.

Cuando se acercan a los tres meses, los bebés van ajustando su ritmo biológico al entorno, y es un buen momento para comenzar a enseñarles poco a poco algunas reglas de la vida. Para ello, los rituales y las rutinas son vitales, porque ayudan a calibrar el reloj biológico del bebé y a entender algunas señales. El ritual implica mantener razonablemente los mismos horarios y la misma secuencia de acciones.



Los rituales cotidianos no pueden ser acciones mecánicas ni cargadas de estrés. Deben ser gestos naturales y placenteros para el bebé y los papás, mamás y cuidadores.

Por ejemplo: El ritual nocturno es especialmente importante, porque tiene que ser la señal de que la noche ha llegado y con ella el descanso. Es necesario que el ritmo de la casa se vaya calmando, las voces bajen y la luz se apague. Vendrá entonces la secuencia de todas las noches, que podrá ser: baño tibio y placentero, comida, cambio de pañales y ¡a la cuna! Una vez en ella puede venir la canción de cuna, el mimo de las buenas noches y el sueño.



Para establecer un buen vínculo no solo tenemos que amar al bebé, sino también empezar a entenderlo.



«Como todas las noches, después del baño, leemos un cuento y a dormir.»



Entre 1 y 3 años



Es una etapa en que entienden mucho más de lo que pueden expresar en palabras.

¿Cómo son a esta edad?

Los niños y niñas en esta etapa desarrollan paulatinamente mayor independencia física de madres y padres. Son muchas las habilidades nuevas que van diferenciando esta etapa de la anterior. A partir de los nueve meses, los bebés comienzan a gatear y a pararse, y alrededor del año, a caminar.

- 🕒 Durante el segundo año de vida, el lenguaje comienza a aparecer claramente: empiezan a decir sus primeras palabras sueltas, luego frases cortas y también empezarán a nombrarse a sí mismos. Los niños y niñas construyen el significado de la palabra «yo», aspecto que revela su primer sentido de independencia de la mamá.
- 🕒 Es una etapa en que juegan mucho y ponen su cerebro en funcionamiento de una manera divertida. Disfrutan imitando lo que hacen los demás y juegan con elementos diferentes que estimulan su imaginación.

¿Cómo poner límites?

Los límites en esta etapa están relacionados principalmente con dos aspectos: la rutina diaria y la seguridad integral de los niños y niñas.

- 🕒 **Rutina diaria:** los adultos decidimos el horario para despertarse, comer, bañarse y jugar, así como el lugar donde estas actividades van a ser realizadas. Por ejemplo, comer en la mesa y no en el dormitorio; o jugar en la sala, pero no en la cocina. De esta manera, se proponen límites a partir de los cuales los niños y niñas aprenden las nociones de tiempo y espacio.
- 🕒 **Seguridad integral:** cuando empiezan a caminar, los niños y niñas deambulan de un lado a otro y tocan todo aquello que está a su alcance, especialmente cosas riesgosas para ellos, como parte de su aprendizaje.

En estos momentos, algunas maneras de poner límites podrían ser:

- 🕒 **Guardar las cosas que representen un riesgo** para ellos, como objetos cortantes y líquidos tóxicos, así como tapar los enchufes, etc.
- 🕒 **Hablar con ellos suavemente**, con palabras concretas y explicaciones breves, como: «esto lastima», «esto duele» o «esto quema».
- 🕒 **Enseñarles a pronunciar las palabras** es otra manera de poner límites. Es común que comiencen teniendo un lenguaje más de bebé (media lengua) que se irá reemplazando por uno más organizado hacia los 3 años. Es importante hablarles correctamente, evitando el uso de diminutivos o deformando las palabras.



No nos burlemos de cómo habla, ni permitamos que nadie lo haga. Burlarse de la mala pronunciación puede hacer que niños y niñas se sientan descalificados y se retraigan.



«Nooo, esto quema.»



Rabietas o berr

Ocurren en una edad en la cual los deseos e impulsos son muy fuertes, los niños y las niñas tienen poca experiencia en tolerar las frustraciones y su lenguaje y sus habilidades de expresión y descarga todavía son limitados.

Su intención no es la de manipular, el desarrollo cerebral antes de los 3 años aún no posibilita la adquisición de dicha habilidad. Se trata de una reacción emocional fuera de control.

Las rabietas o berrinches son un comportamiento normal en el desarrollo. Son más frecuentes e intensas en algunos niños que en otros y empeoran con la fatiga, el apetito o cualquier tipo de malestar.

Aun así, no estamos sugiriendo ceder ante el desbordamiento emocional (conocido como berrinche), sino aprovechar esta situación para enseñarles su manejo, y así, un buen día, gracias al acompañamiento emocional constante, el niño o niña pueda autorregular sus propias emociones. En las próximas páginas te decimos cómo puedes hacerlo.

¿Qué podemos hacer frente a un berrinche y la rabietta?

PREVENIRLOS

🕒 **Distraer y cambiar el foco de atención:** se les puede distraer con algún objeto y otra actividad, para cambiar el foco de atención de algo que «no se puede», por otra cosa que «sí se puede».

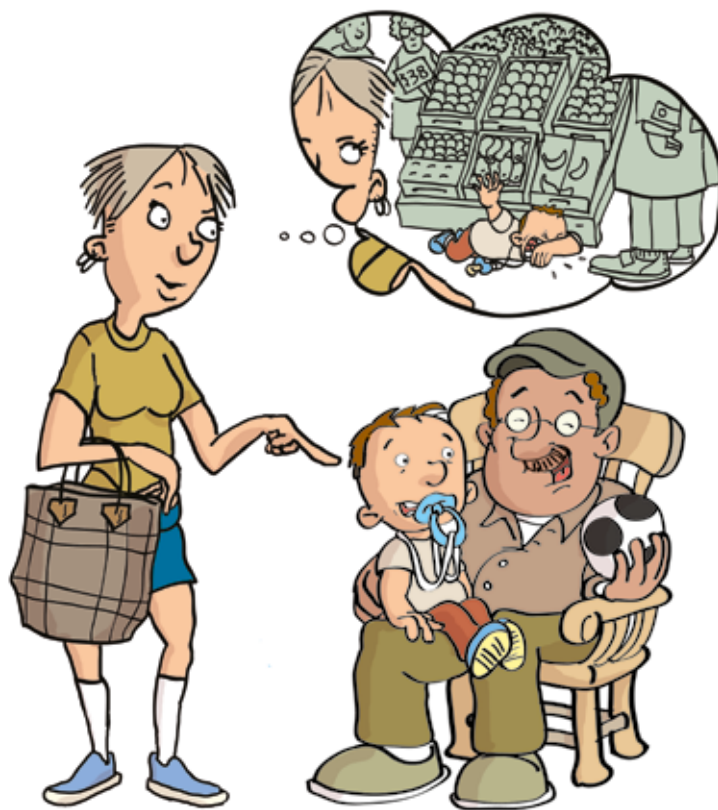
Por ejemplo: el niño está alrededor de una mesa y quiere agarrar el celular de un adulto para jugar. En un caso así, se puede quitar el celular de la mesa y ofrecerle un juguete u otro objeto alternativo para que juegue.



rinches

- 🎯 **Elegir algo:** si la situación lo amerita, se les puede dar la posibilidad de elegir. Por ejemplo: ¿Quieres bañarte antes o después de comer?
- 🎯 **Evitar una situación:** si sabemos que una situación los frustra demasiado y los desborda, lo mejor será evitarla hasta que logren enfrentarla de otra manera.

Por ejemplo: no llevarlos a hacer las compras, que es un lugar donde no pueden tocar nada, comer, ni obtener todo lo que ven.

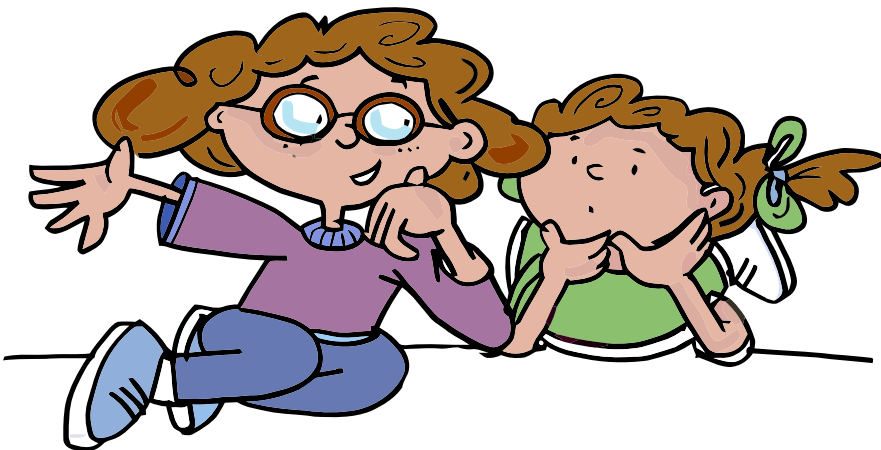


Rabietas o ber

TOMAR ACCIÓN CUANDO OCURREN

- 🕒 **Mantener la calma:** no ayuda responder a la rabietas de un niño con una rabietas de adultos. Nuestra reacción será una lección de cómo poner fin a un conflicto.
- 🕒 **Conecta, entiende y consuela:** para conectar emocionalmente con el niño o niña, agáchate y colócate a su nivel; con palabras sencillas dile que entiendes lo que le pasa (el tono de tu voz es muy importante, debe ser cálido): “estás enojado porque no te permití hacer lo que querías; lo hice porque tal cosa es peligrosa para ti”, y dale consuelo.

Tranquilizarle es el paso fundamental para después corregir o redirigir su comportamiento. Abrazarle, acariciarle, ofrecerle palabras cálidas, un tono de voz amable, escucharle sin juzgarle, son alternativas para ayudar a que recupere la tranquilidad. Cuando lo anterior no funciona lo único que queda es mantenerse a su lado ofreciéndole frases cortas hasta que la calma regrese: “Me quedaré a tu lado hasta que estés más tranquilo y veremos cómo solucionarlo.”



«Tranquila, te
ayudaré a calmarte
y buscaremos una
alternativa viable.»

rinches

- 🎯 **Una vez tranquilo, ofrécele una alternativa:** si le dijimos no a su deseo original porque era inviable, ofrezcamos algo que sea posible.

En la tranquilidad también será posible hablarle acerca de los comportamientos que se esperan de él o ella y las razones de ello, lo cual reafirmará tu autoridad como persona cuidadora al haberla ejercido de manera respetuosa.

- 🎯 **Dar contención:** Si le cuesta salir de su rabieta y no sabes cómo ayudarlo, podemos hacerlo diciéndole: «Te voy a ayudar a que salgas de esto». También lo podemos mecer, cantarle o abrazarlo para calmarlo.

Evita todo tipo de intervención que aumente su frustración y estrés, por ejemplo, pegarle, sacudirlo, gritarle, ignorarlo, amenazar con dejarlo solo, etc.

Una vez que la rabieta pasó, podemos manifestarle la alegría de que haya recuperado el control y enseñarle cuál habría sido la mejor manera de actuar o de expresar lo que sentía, estimulando el uso de palabras.



«Genial, ya estás tranquilo y encontramos una solución al problema.»



Entre 3 y 5 años

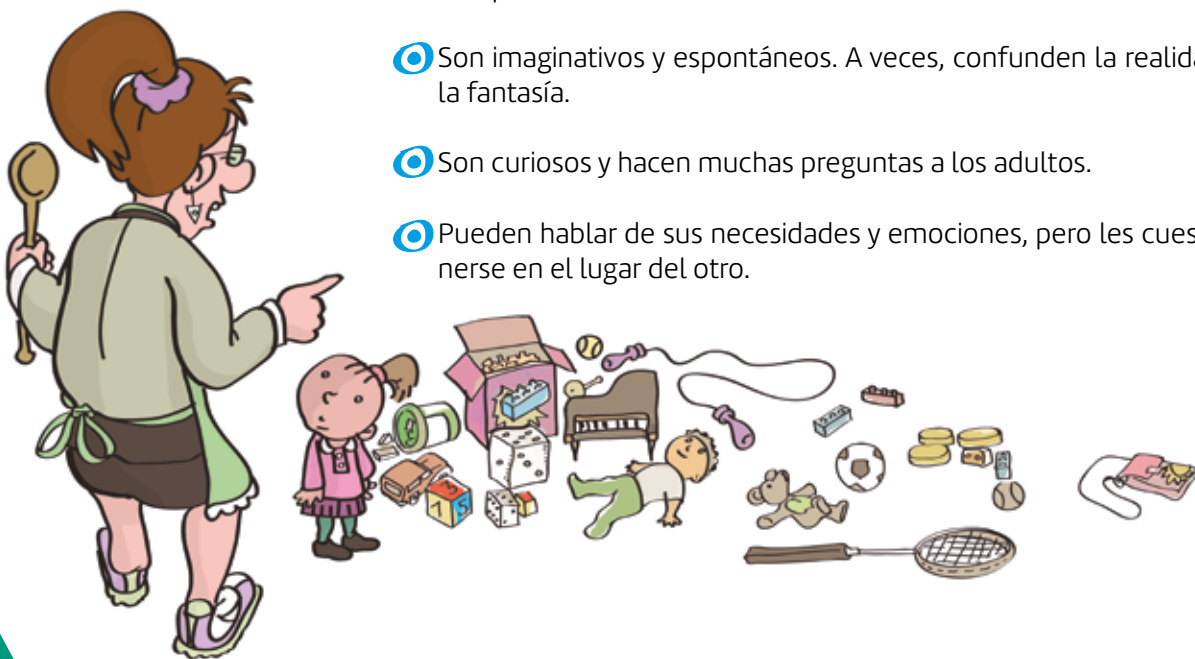
¿Cómo son a esta edad?

En esta etapa el lenguaje y la motricidad continúan su desarrollo con saltos cualitativos.

- Es el período de la vida en que el juego es la actividad principal. Empieza siendo una actividad más solitaria y egocéntrica y, gradualmente, comienza a incluir a otros niños y niñas.
- Es el momento en que comienzan a ir al jardín de niños.
- Es la etapa en la que aprenden a comer solos, a controlar sus esfínteres, a cambiarse la ropa con ayuda: señales que van confirmando su sentido de autonomía.
- Hacia los 4 y 5 años, son activos, se muestran más seguros en sus movimientos corporales, como correr o saltar, y empiezan a desarrollar su motricidad fina mediante la pintura, el dibujo o abotonándose la ropa.
- Son imaginativos y espontáneos. A veces, confunden la realidad con la fantasía.
- Son curiosos y hacen muchas preguntas a los adultos.
- Pueden hablar de sus necesidades y emociones, pero les cuesta ponerse en el lugar del otro.



«Necesito tu ayuda,
levanta tus juguetes del piso
mientras yo cocino,
¿de acuerdo?»



¿Cómo poner límites?

A esta edad niños y niñas son tenaces practicantes de su autonomía. Están descubriendo su poder, por lo cual muy frecuentemente contradicen y se oponen a las propuestas que se les hacen. Este es un sano ejercicio de autonomía, aunque muchas veces a los adultos nos resulte agotador. La «desobediencia» es normal y esperable. ¡Lo importante es saber manejarla! Nuestra responsabilidad como madres, padres o cuidadores es enseñarles a aceptar las reglas de convivencia social, poco a poco y de buena manera.

Para facilitar que hagan caso es importante:

- 🎯 **Solicitarles su ayuda:** plantearles lo que queremos apelando a su colaboración más que a su obediencia. Les decimos, por ejemplo: «Necesito tu ayuda, levanta tus juguetes del piso mientras yo cocino, ¿de acuerdo?».
- 🎯 **Participarlos de alguna decisión:** proponerles que decidan sobre algo que los ilusiona. No pueden decidir no bañarse, pero les preguntamos: «¿Cuándo te quieres bañar?, ¿antes o después de la merienda?».
- 🎯 **Felicitarlos, alegrarse por su actitud:** siempre que colabore, no nos olvidemos de reconocer su actitud y demostrarles la alegría que nos produce.
- 🎯 **Explicar las razones de nuestro pedido:** ello contribuye a convencerlos en lugar de hacer que se sientan obligados. Estas explicaciones no deben darse cada vez, ni ser muy largas.



Si lo que hacen les trae, desde su perspectiva, una consecuencia positiva, probablemente seguirán haciéndolo. Si lo que hacen les trae una consecuencia negativa, también desde su perspectiva, probablemente no lo hagan con tanta frecuencia.

«El problema es que si no te lavas los dientes, los restos de comida los pueden dañar.»



Entre 3 y 5 años



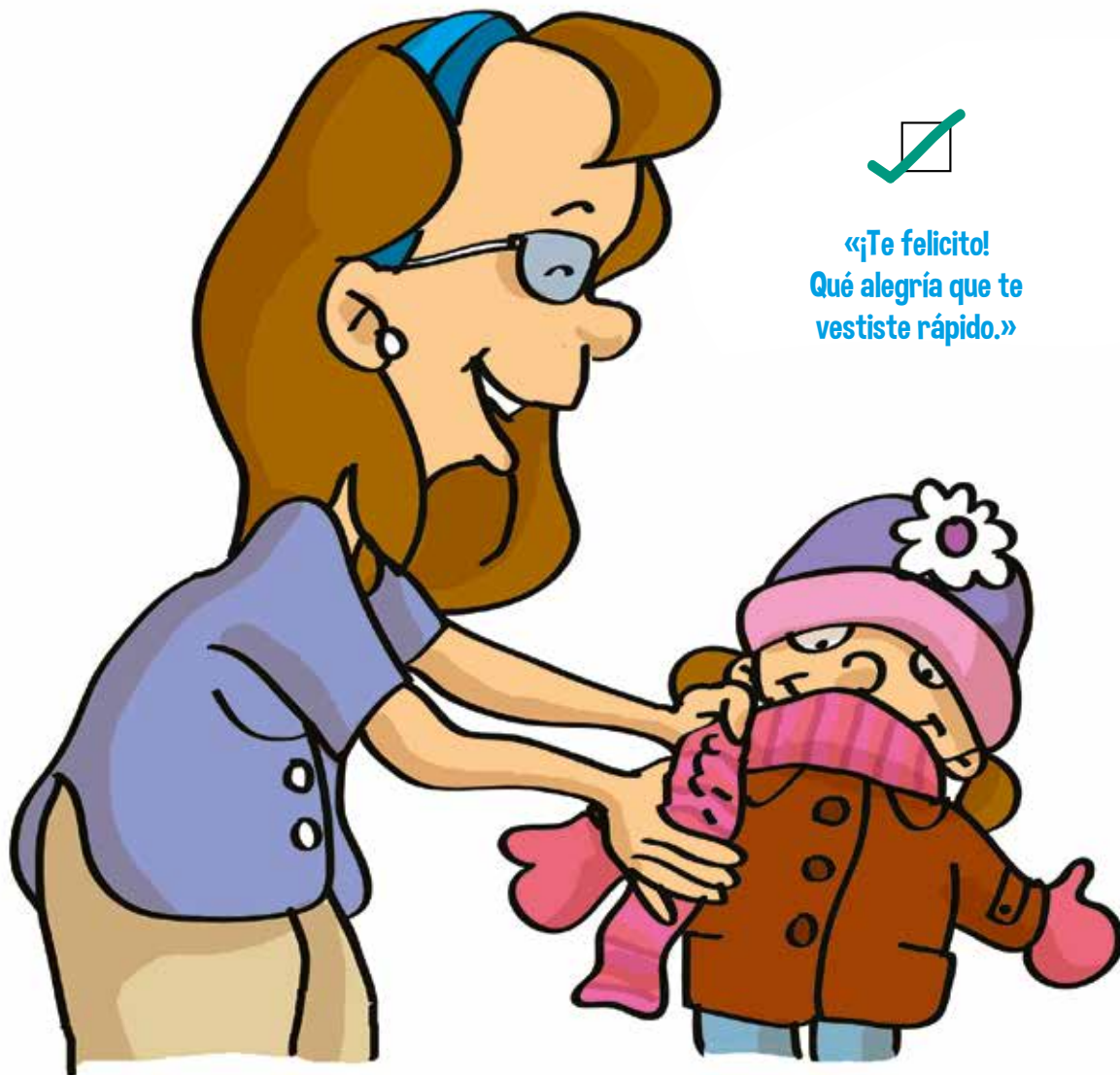
No son buenos ni los gritos ni los exabruptos. Cuanto más serenos estemos, mejores serán los resultados obtenidos.

Encontrarás más detalle sobre estas alternativas en la sección «Límites sin violencia» (página 32).

¿Cómo manejar la desobediencia?

Cuando los niños y las niñas nos desobedecen, lo más importante es mantener la calma! Si nos sentimos desafiados o burlados, nos puede dar mucha rabia y podemos actuar equivocadamente.

- Si creemos que el niño o la niña ya conoce los motivos por los que le pedimos que se comporte de determinada manera, no está bien repetirlos para «convencerlo/a».
- Un buen sistema implica indicarle la **consecuencia** de su incumplimiento. En tono firme, pero sin gritos ni ningún tipo de violencia y una sola vez. La repetición interminable solo agota la paciencia de los adultos.
- Otra buena fórmula es **expresarles lo que pasará si no cumplen**. Recordemos que entre los 4 y 5 años su pensamiento egocéntrico aún les dificulta razonar lógicamente respecto a la relación causa-efecto, por lo que habrá que ayudarle a ser responsable de sus actos: “Respetar tu turno en la resbaladilla, de lo contrario tendremos que buscar otro juego o irnos a casa”.
- Si cumple, no pasemos por alto su buena actitud y reconozcamos sinceramente su postura colaboradora, sin reproches y demostrándole la alegría que nos produce.
- Si no cumple, es crucial cumplir nosotros con la consecuencia que habíamos anunciado, consecuencia que siempre deberá ser respetuosa de su dignidad, que tendrá que estar relacionada con la conducta, haber sido anunciada con anticipación y tener siempre una intención educativa.
- Evita caer en luchas de poder a través de largas discusiones. Sólo se trata de emprender la consecuencia pactada.



«¡Te felicito!
Qué alegría que te
vestiste rápido.»

Entre 5 y 11 años

¿Cómo son a esta edad?

Es la etapa en la cual los niños y niñas cursan la primaria, con nuevas reglas, rutinas y responsabilidades.



- Entre los 5 y 7 años los niños y niñas tienen mucha energía. Su coordinación sigue mejorando: pueden escribir y manipular mejor los objetos. Siguen teniendo un corto período de atención. Buscan actividades que involucren acción. Necesitan sentir confianza en sí mismos como miembros de una comunidad. Son soñadores y sensibles a la aprobación de los demás.
- Les gusta competir en juegos de equipo. Distinguen las diferencias de sexo (niño/niña, hombre/mujer). Se manejan desde un plano intuitivo, en el que el punto de vista que vale es el suyo, pero aún no comprenden lo abstracto. Comienzan a internalizar normas, patrones de conducta y comunicación.
- Entre los 7 y 11 años el pensamiento es concreto. Están ligados todavía a sus experiencias concretas y necesitan manipular objetos para comprender. Pueden resolver problemas. Tienen la coordinación necesaria para aprender destrezas físicas y los períodos de atención aumentan.
- Hacia los 9 años comienzan a estar en grupos de su mismo sexo y empieza a ser muy importante lo que el grupo piense o haga.

¿Cómo poner límites?

En esta etapa, madres, padres y cuidadores deberían poner mayor énfasis en:

- 🕒 Organizar un tiempo para el estudio, las tareas escolares y el descanso.
- 🕒 Establecer horarios para la TV, Internet y juegos electrónicos, con control y restricciones.
- 🕒 Proporcionar una dieta balanceada y con horarios.
- 🕒 Expresar lo que madres, padres y cuidadores esperamos y deseamos para ellos en la etapa escolar.
- 🕒 Reforzar los hábitos de higiene.
- 🕒 Tener espacios permanentes de diálogo, especialmente sobre los cambios físicos y emocionales, que irán apareciendo a medida que se acerca la preadolescencia.
- 🕒 Brindar información a niños y niñas sobre su cuerpo, su sexualidad y el cuidado de ambos.
- 🕒 Conversar sobre los riesgos vinculados al consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.



¿Qué pasa cuando los niños y niñas en esta edad desobedecen? Los adultos en el hogar deberán ponerse de acuerdo en las reglas de convivencia familiar, así como en las consecuencias en caso de que los hijos e hijas no las cumplan.

Encontrarás más detalle sobre estas alternativas en la página 32.



Entre 11 y 17 años

¿Cómo son a esta edad?

Esta etapa podría dividirse en dos: preadolescencia y adolescencia. Ambas se caracterizan por el desarrollo de un pensamiento cada vez más abstracto.

La preadolescencia. Entre los 11 y 13 años, aproximadamente

- Se caracteriza por los primeros cambios físicos orientados a la madurez psicosexual.
- Las y los preadolescentes, con respecto a la etapa anterior, tienen más desarrollada la capacidad de mirar hacia el futuro y comprender las consecuencias de sus acciones.
- A menudo tienen más tareas y responsabilidades en la escuela y en la casa, así como un mayor sentido de independencia que en la niñez.

La adolescencia. A partir de los 13 años aproximadamente

- Presentan grandes cambios físicos en lo que refiere a estatura y peso, así como a la aparición de las características sexuales propias de los varones y las mujeres.
- Es una etapa de cambios permanentes, por lo que las y los adolescentes pueden mostrar inestabilidad en el estado de ánimo, desafiar a los adultos y sus creencias, e interés en priorizar las actividades y opiniones de su grupo de amigos.
- Pueden tener deseos de experimentar.
- A medida que se acerca la finalización del bachillerato empiezan con interrogantes vocacionales y laborales.



¿Cómo poner límites?

Es importante que las madres y padres estemos atentos a los cambios de los y las adolescentes, no desde un lugar de control, sino de acompañamiento. Es necesario conversar y convenir pautas y límites con ellos respecto a temas tales como: el horario de estudio y de salidas, las fiestas, las compañías, el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, el cuidado sexual, entre otros.

- Es esperable que los adolescentes se cierren al diálogo con los adultos, porque se sienten controlados por estos.

Las figuras adultas son muy importantes para las y los adolescentes, aun en el clima conflictivo y demandante en que a veces se dan sus relaciones. En su proceso de transformación las y los adolescentes pasan por cambios físicos y emocionales que por momentos les resultan difíciles de sobrellevar. Por eso, aunque las y los adolescentes no sean conscientes, el apoyo y el acompañamiento de los adultos son vitales.

- La inmadurez y la irresponsabilidad son rasgos saludables de los y las adolescentes, quienes madurarán cuando sea el momento de hacerlo, sin necesidad de ser forzados. Es una etapa en la que los límites de los adultos también son saludables, si se dan en un marco de sostén y confianza.

- En esta etapa, madres, padres y cuidadores podemos ceder en aspectos que hacen a la independencia de las y los adolescentes, como el corte de pelo, la vestimenta y las preferencias musicales. Pero, al mismo tiempo, debemos ser firmes con las pautas y límites que les dan seguridad y contención.

Como en prácticamente todo lo que tiene que ver con la crianza y con el crecimiento, no hay recetas, ni mágicas ni universales, pero no es malo cada tanto mostrar que nosotros también revisamos nuestras posiciones, las pensamos dos veces, sabemos reparar y cambiar de opinión cuando nos hemos equivocado.



Ser firmes no es aferrarnos intransigentemente a lo que hemos dicho o hecho en determinado momento, sino a la firmeza que sostiene a una persona adulta cuando es capaz de decir:

«Así veo yo las cosas, y entiendo que para ti puede ser diferente, pero, de momento, y porque soy responsable de ayudarte a crecer, tomé esta decisión y espero la entiendas, o quizás lo harás más adelante.»



Límites sin violencia



Poner límites:
una demostración
de amor y de
responsabilidad.

A continuación, se proponen algunos recursos y técnicas que amplían los mencionados anteriormente y pueden ayudar a los adultos en la difícil tarea de educar y poner límites a los niños, niñas y adolescentes sin emplear la violencia.

Estas recomendaciones pueden y deben adaptarse a cada circunstancia y a cada etapa del desarrollo del niño, la niña o el adolescente. Recordemos que no se trata de recetas universales o mágicas, sino alternativas y recursos a considerar, de acuerdo con cada situación.

Parar, calmarse y pensar

Cuando el niño, la niña o el adolescente está haciendo algo que no debe y no hace algo que sus madres, padres o cuidadores esperan, es muy fácil caer en la tentación de «pedir-hablar-gritar-pegar». Para evitar esto, los adultos podemos detenernos, respirar hondo, calmarnos y hacer una pausa para pensar desde una visión diferente.

Los adultos debemos estar en un permanente proceso reflexivo acerca de cómo estamos ejerciendo la autoridad y cómo estamos siendo vistos por nuestros hijos e hijas.

Podemos hacernos las siguientes preguntas:

¿De qué otras maneras, tal vez más lúdicas, podría transmitirle el mensaje?

¿Qué emociones tengo?

¿Estas emociones están relacionadas a su conducta o están relacionadas con otras preocupaciones del trabajo, la pareja, etc.?

¿Le he mostrado un ejemplo con mis acciones?

¿Le estoy hablando claro y firme?

¿Qué emociones reconozco en él o ella en este momento?

¿Está pudiendo expresarlas?

¿Estoy esperando algo adecuado para su edad?

¿Estoy facilitando que pueda hacerlo?





«Para cruzar la calle
siempre tenemos
que ir de la mano.»



- 🎯 **Decirle lo que debería hacer y lo que no:** los adultos debemos ponernos de acuerdo primero entre nosotros sobre las conductas deseadas y decirles a nuestros hijos e hijas lo que esperamos que hagan o dejen de hacer, de manera serena, clara y firme. La actitud del adulto debe transmitir seguridad, presentar un tono de voz firme y tranquilo y mantener el contacto visual con el niño, la niña o el adolescente.
- 🎯 **Dialogar:** a partir de conversaciones, madres, padres y cuidadores podemos guiar a los niños y niñas a imaginar y expresar los anhelos y metas para su vida, así como compartir momentos de reflexión acerca de las consecuencias de las acciones que realizan. Además, podemos ayudarlos a expresar sus emociones, hablar de los conflictos y encontrar maneras para solucionarlos.
- 🎯 **Juego, lecturas y música:** a través del juego adultos y niños podemos compartir los mismos códigos y lograr una conexión desde lo emotivo, que ayudará a que los niños pequeños presten más atención sobre aquello que deseamos enseñarles. Por medio del juego y las canciones, niños y niñas pueden aprender a hacer cosas, como ordenar sus juguetes.



«A guardar, a guardar,
cada cosa en su lugar.»



- **Leer cuentos:** es otra manera en que madres, padres y cuidadores podemos ir transmitiendo ideas acerca de las concepciones del mundo, además de ir estimulando el lenguaje, lo que, a su vez, proporciona más elementos cognitivos y emotivos para que los niños y niñas comprendan lo que las personas adultas esperan de ellos.
- **Compartir gustos:** con los niños y niñas mayores, así como con las y los adolescentes, los adultos podemos lograr una aproximación similar para dialogar mejor y obtener su atención conociendo y compartiendo algunas actividades de interés para nuestros hijos e hijas, como sus programas de TV, juegos electrónicos o temas musicales favoritos, por citar algunos ejemplos.



Abrazar: uno de los mayores gestos de autoridad es el abrazo. En todas las edades, madres, padres y cuidadores pueden ofrecer un abrazo como expresión de límite. Al abrazarlos, pueden sentir el contacto de un cuerpo con el otro: un cuerpo que mece y que acuna trae a la memoria emotiva el recuerdo físico de los brazos de la madre o de la figura «materna». El abrazo cálido y firme da un «contorno», un límite, y es un poderoso mensaje de «hasta aquí puedes». Calma la sensación de angustia y de no sentirse escuchado, que, de alguna manera, los niños, niñas y adolescentes experimentan cuando se desbordan emocionalmente.

En los momentos de berrinches, característicos de los niños y niñas entre los 2 y 5 años, madres, padres y cuidadores podrían entender que la necesidad de los niños de ser mirados, atendidos y escuchados es expresada de forma: «¡quiero que me compres un juguete o un chocolate!». A esta necesidad afectiva desplazada hacia el reclamo de un objeto, que a su vez tiene un significado afectivo, se podría responder con un abrazo y algunas palabras que contengan, sin ceder a comprar algo que, en definitiva, el niño o la niña no desea.



«A ver Nico...
si te calmas nos
podemos entender.
Estás cansado, es
muy tarde para ir
a casa de Pedro, mañana
lo llamamos.»

🎯 **Reforzar verbalmente las conductas positivas:** madres, padres y personas que cuidan, cuando el niño, la niña o el adolescente tiene un comportamiento adecuado, podemos emplear frases como: «¡Diste lo mejor de ti!», «¡Felicidades por tu esfuerzo!», «Gracias por tu ayuda», «¡Cómo estás creciendo!», «¡Mira todo lo que ya aprendiste!», «¿Te diste cuenta del buen resultado que trajo tu trabajo arduo?», entre otras.

Estas palabras o expresiones les confirman y validan sus logros, en el proceso de ir aprendiendo a vivir en el mundo que los rodea. Al escucharlas, comprenden lo que los adultos esperan de él o ella y se sienten estimulados a seguir haciéndolo, para lograr el reconocimiento.



● **Dejar que asuman las consecuencias de sus actos:** a medida que van creciendo, los niños, niñas y adolescentes van teniendo más responsabilidades en la casa, como cuidar y ordenar sus juguetes o su cuarto, y en la escuela, como hacer las tareas y estudiar.

En este proceso de ejercicio de responsabilidad y autonomía, es importante que conozcan y asuman las consecuencias de lo que hacen o dejan de hacer, siempre y cuando esto no implique riesgos para su integridad o su salud.

Para ello, las madres, los padres y cuidadores podríamos decirles y anticiparles lo que va a ocurrir si no actúan debidamente, dejando que los niños, niñas y adolescentes enfrenten sus propias responsabilidades.

Por ejemplo: «Te sigues tardando en vestirme, vamos a perder el autobús y vamos a llegar tarde al cumpleaños de tu amigo». Luego, en un clima de calma y serenidad, podrían conversar juntos y reflexionar sobre la experiencia vivida y sacar aprendizajes de ella.

● **Involúcrale:** los niños, niñas y adolescentes están más dispuestos a seguir las normas, límites y acuerdos que ellos mismos ayudaron a construir; por ejemplo, cuando se les toma en cuenta para acordar la distribución de las actividades domésticas en lugar de imponerles alguna de ellas.

Involucrarle también lleva implícita la disposición por parte de quien ejerce la autoridad de modificar las normas y acuerdos si el niño, niña o adolescente expresa buenas razones para ello.

● **Explícale:** las normas y reglas se basan en razones. En lugar de imponerlas, ayuda al niño, niña o adolescente a comprender cuál es el sentido de éstas, a través de argumentos claros, sencillos y precisos. Explícale que la colaboración se hace necesaria en la



vida, de lo contrario serán casi imposibles la convivencia, el crecimiento y la autonomía, trayendo consigo consecuencias negativas para su desarrollo social.

- 🎯 **Enséñale a reparar:** ante un comportamiento inadecuado, en lugar de castigarle o regañarle de manera automática, inicia una conversación a través de preguntas que le inviten a reparar la falta o el daño: “Vi que rayaste la pared, ¿qué tienes que hacer ahora?... ¿Necesitas ayuda para limpiarla?” (en caso de ser muy pequeño).
- 🎯 **Ayúdale a practicar:** en lugar de darle órdenes y exigir con rigidez, ayúdale a practicar lo correcto: “Vamos, inténtalo de nuevo, y esta vez pídelo con amabilidad.”



🎯 **Sé gentil y firme al mismo tiempo:** la gentileza implica amabilidad y respeto al niño, niña o adolescente. La firmeza no significa violencia ni autoritarismo, sino fortaleza y claridad para poner límites y cuidar que se cumplan. Ejemplo: “Por favor, pon la ropa sucia en el cesto antes de salir a jugar con tus amigos”.

🎯 **Darle tiempo y espacio:** ¿qué hacer cuando el desenfreno de las y los adolescentes ya está ocurriendo, es decir, cuando las emociones están desbordadas y negociar, dialogar y convencer ya no es posible? El papel del adulto es poner en marcha alguna alternativa que le calme, por ejemplo, proponerle alguna actividad que sirva de válvula de escape y lo enfríe (pegarle a un cojín, dar una vuelta a la manzana, gritar, etcétera), dirigir su atención hacia otra cosa, entre otras.

En ocasiones las y los adolescentes sólo necesitan algunos minutos a solas para recuperarse, recurriendo a sus propios recursos (respirar, tomar un vaso con agua, mojarse la cara, hablar por teléfono con una amistad, etc.) En este caso, la persona adulta respeta su petición de espacio, al mismo tiempo que le ratifica su disposición para acompañarle: “Me quedaré cerca por si me necesitas.”



Ante este escenario, la labor del padre, madre o persona cuidadora consiste en identificar si se trata de una crisis pasajera o de una situación crónica, es decir, una situación recurrente que tienda a empeorar. La primera puede ser abordada con recursos como los de la presente Guía. La segunda puede requerir ayuda profesional.

Una vez que el o la adolescente ha recuperado la calma, podrán dialogar acerca de aquello que generó su comportamiento descontrolado y buscar una solución a dicha situación.

- **Ayuda de terceros:** la participación de un tercero puede ser un recurso inestimable para evitar enfrentamientos explosivos entre padres/madres e hijos/hijas adolescentes, puede tratarse de un tío o tía, un abuelo o abuela, una amistad de la familia o un docente al que el o la adolescente aprecia.



¿Dónde denunciar?

Recuerda, tú puedes detener la violencia contra niñas, niños y adolescentes. Es necesario intervenir si eres víctima, atestigüas, escuchas o ves una situación de violencia.

- 👁️ Llama al número 9-1-1 para reportar la situación y que las autoridades intervengan. La llamada puede ser anónima.
- 👁️ Puedes llamar a LOCATEL al 55 5556 5811, donde cuentan con personal especializado para ayudarte.

Ten presente que siempre es válido pedir ayuda. Si tú o alguien de tu familia necesita contención emocional, existen líneas telefónicas donde pueden apoyarte.



Buen trato: Guía para la crianza y educación respetuosa, dirigida a madres, padres y personas al cuidado de niñas y niños y adolescentes.

2ª Edición: © UNICEF México, 2021.

Adaptación y revisión de contenido: Gaudencio Rodríguez, Leonardo Mier, Patricia Bordier y Patricia Ramírez.

Edición original: © UNICEF Uruguay, 2019.

Corrección de estilo: Susana Aliano Casales.

Diseño y diagramación: Moderno.

Ilustraciones: Sanopi.

Para el desarrollo de la guía se tomaron como base los contenidos de las siguientes publicaciones:

– *¿Mucho, poquito o nada? Guía sobre pautas de crianza para niños y niñas de 0 a 5 años de edad*, Montevideo, UNICEF, 2011.

– *Primera persona. Realidades adolescentes*, Montevideo, UNICEF, 2014.

UNICEF agradece a Uruguay Crece Contigo por los insumos para la adecuación de los contenidos de la guía.

UNICEF México agradece a UNICEF Uruguay por compartir el contenido y artes de la Guía para su adaptación.

Se permite la reproducción del contenido de este documento solamente para fines de investigación, abogacía y educación; siempre y cuando, no sean alterados y se asignen los créditos correspondientes a UNICEF. Esta publicación no puede ser reproducida para otros fines sin previa autorización por escrito de UNICEF. Las solicitudes de permiso deben ser dirigidas a: comunicacion.mexico@unicef.org





Av. Paseo de la Reforma No. 645,
Lomas de Chapultepec, Miguel Hidalgo,
11000 Ciudad de México, CDMX



@unicefmexico

UNICEF México agradece a UNICEF Uruguay por compartir el contenido y artes de la guía para su adaptación.