



MINI-GUÍA SOBRE PARENTALIDAD RESPONSABLE EN EL MARCO DEL PROYECTO ESCUELAS SIN MUROS (ESM)

Con el apoyo de



París, marzo de 2023

Coordinado por Abel Saraiba, Psicólogo. Coordinador Adjunto de Cecodap. Con estudios de postgrado en derechos del niño y familia, bioética y educación para la ciudadanía y cultura digital. Ha participado como formador de padres, madres y docentes en disciplina positiva y SMAPS (salud mental y apoyo psicosocial) a nivel nacional e internacional, hoy es el Coordinador del Servicio de Atención Psicológica de Cecodap, el cual atiende anualmente más de 9.000 personas.

Cecodap es una organización no gubernamental de derechos humanos de niños, niñas y adolescentes (NNA) con más de 38 años de experiencia en promoción y defensa de los derechos en Venezuela. Se especializa en procesos de formación en convivencia escolar y familiar, prevención de la violencia, así como en la atención psicosocial, promoción de la salud mental, acciones de incidencia pública, investigación, generación de opinión pública y periodismo a favor de la niñez y adolescencia. Actualmente forma parte de la Red BICE.

Equipo editor de la Mini-Guía:

Alessandra Aula, Secretaria General del BICE

Marie-Laure Joliveau, Encargada de programas – África del BICE

Diego Muñoz León, Consultor externo para Investigación y Desarrollo del BICE

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN.....	4
CONCEPTOS CLAVES	5
INTRODUCCIÓN A LA PARENTALIDAD RESPONSABLE	6
MODELO DE DISCIPLINA POSITIVA.....	7
Objetivos en la crianza.....	8
Objetivos a corto plazo	8
Estrés en la crianza	9
Objetivos a largo plazo	10
Herramientas: Calidez y Estructura	11
Calidez	12
Estructura.....	14
Resolución de problemas.....	16
CONCLUSIONES.....	19
PARA LEER MAS.....	20
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	21

INTRODUCCIÓN

La parentalidad es un desafío para el que no hay recetas. Supone un proceso de aprendizaje y práctica constante en el que los niños, niñas, adolescentes (NNA) y sus cuidadores intercambian permanentemente intenciones, expectativas, miedos, desafíos, sueños, a la par que lidian con el estrés, las tareas cotidianas y con una cultura en la que se ha normalizado la violencia en el contexto de la crianza. Si bien hoy son ampliamente conocidos los efectos perjudiciales de la violencia contra NNA, muchas veces los padres y madres no poseen las herramientas necesarias para implementar formas respetuosas de crianza.

Ser madre, padre o cuidador no es una tarea sencilla. No es algo que se aprende formalmente, tampoco una habilidad intrínseca con la que se nace; sin embargo, es un rol que se desarrolla y puede fortalecerse a partir de entrenamiento y práctica consciente. Los niños al nacer no tienen un manual sobre cómo comportarse y menos aún los padres respecto a cómo gestionar los conflictos que puedan surgir con estos.

Buena parte de la experiencia de la crianza se produce a través de ensayo y error. No obstante, los errores cometidos pueden dejar secuelas que perduran a lo largo de toda la vida, lo que requiere un ejercicio de gran responsabilidad. Por ello, esta miniguía sobre parentalidad responsable plantea aspectos esenciales para asegurar que la crianza se produzca desde el respeto de los derechos de los NNA. Así mismo, este enfoque integra distintas perspectivas sobre el desarrollo infantil saludable y prácticas efectivas de crianza, ambos aspectos que pueden incentivar mejoras en las funciones parentales que ejercen los adultos en su rol de cuidadores.

Esta perspectiva integra no solo a madres y padres dentro de la dinámica de crianza, sino que reconoce el destacado papel que pueden tener otros adultos significativos en dicho proceso - tales como abuelos, familiares e incluso docentes - que ejercen una responsabilidad activa en el acompañamiento del desarrollo de NNA. Es una mirada que, sin desconocer el peso de los padres biológicos, comprende a la familia como una estructura más amplia que comprende lazos biológicos o no y que, a su vez, integra actores comunitarios de gran importancia.

Este material se ha preparado como un recurso que sirve de complemento a la formación en disciplina positiva y parentalidad responsable. No puede considerarse en sí

mismo como un sustituto de la formación necesaria para implementar esta metodología. En ese sentido es de gran importancia resaltar que, si se desea formar o entrenar a alguien para la implementación de estas estrategias, es necesario llevar a cabo procesos de formación presenciales o virtuales que permitan establecer las debidas conexiones teórico-prácticas requeridas para consolidar, de forma efectiva, el conjunto de competencias que demanda la parentalidad responsable.

CONCEPTOS CLAVES

- **Crianza:** Es el entrenamiento y formación de los NNA por parte de los padres o cuidadores. Esta formación está relacionada a conocimientos, actitudes y creencias que los padres asumen con relación a diferentes temas, como la nutrición, la religión, la salud, etc. (Izzedin y Pachajoa, 2009; citado por Infante y Martínez, 2016). También, la crianza puede definirse como una serie de acciones dirigidas a NNA basadas en patrones culturales, creencias, conocimientos adquiridos que presentan los que ofrecen el cuidado (Rodrigo, Ortale, Sanjurjo, Vojkovic y Piovani, 2006, p. 204; citado por Infante y Martínez, 2016).
- **Disciplina Positiva:** Es un modelo de crianza que aporta una solución no violenta enfocada en el respeto hacia los NNA, basado en los principios de desarrollo de la niñez. Enfoca su objetivo en buscar soluciones a largo plazo que tienden a desarrollar la autodisciplina y la autorregulación de su niño o niña. Se basa en la comunicación clara de sus expectativas, reglas y límites, en construir una relación de respeto mutuo con su niño o niña y garantizar seguridad en su desarrollo (Durrant, 2013).
- **Disciplina tradicional:** Es la forma en que se ha entendido la crianza históricamente, vinculado con la mirada que se tenía hacia los NNA antes de la ratificación de la Convención sobre los Derechos del Niño (1989). Basado en lo que comenta Amézquita (2020), se puede decir que la disciplina tradicional se basa en una autoridad que determina las normas esperadas a ser cumplidas y se regula a través de premios y castigos; esta autoridad es quien impone, ordena y amenaza para mantener el control y la obediencia sobre los NNA. Entonces, es la conducta la que adquiere mayor importancia en la disciplina tradicional, de manera que el enfoque hacia la persona, y con él los componentes necesarios para el desarrollo de la inteligencia emocional, no son tomados en cuenta. Con este enfoque se deja a un lado la posibilidad de aprendizaje para el NNA, así como el autoconocimiento, la

autorregulación emocional, el amor propio, la empatía y otras habilidades socioemocionales.

- **Estrés:** Se define como un conjunto de reacciones del organismo originadas como respuesta a una demanda del ambiente; surge especialmente cuando tales eventos externos exceden la capacidad que tiene una persona para hacerles frente (Lazarus y Folkman 1986; citado por Pellegrino, Rojas y Saraiba 2020, p. 16).

INTRODUCCIÓN A LA PARENTALIDAD RESPONSABLE

Como se mencionó anteriormente, la parentalidad responsable o disciplina positiva es un modelo que busca ofrecer herramientas a padres, madres, cuidadores, docentes y población en general, tendientes a ayudar a los NNA a crecer de forma saludable desde la comprensión de la autorregulación emocional que los mismos NNA desarrollan frente a situaciones que se pueden presentar en su día a día.

Es necesario saber que se trata de un enfoque no violento donde se respeta al NNA como una persona en formación, es decir, comprendiendo que está en permanente aprendizaje; en consecuencia, la forma en que se gestionan la enseñanza y los procesos de crianza es fundamental para que el NNA alcance un desarrollo integral y óptimo.

Este modelo nace como respuesta a las recomendaciones del Estudio de las Naciones Unidas sobre la violencia contra los niños (Pinheiro 2007), donde se señala la importancia de la eliminación del castigo físico y otros castigos humillantes, afianzando la necesidad de que los padres logren adquirir herramientas relacionadas a enfoques no violentos para criar a sus hijos e hijas.

Este enfoque cuenta con tres objetivos fundamentales, según señala Durrant (2013):

1. Brindar una alternativa válida y eficaz para el castigo físico y emocional.
2. Incrementar el conocimiento de los padres sobre los derechos del niño de manera no amenazante.
3. Brindar herramientas concretas y constructivas para resolver un conflicto entre padres-hijos.

MODELO DE DISCIPLINA POSITIVA

La disciplina positiva, como enfoque en el marco de la parentalidad responsable, consta de 5 partes fundamentales:

- identificar los objetivos a largo plazo,
- brindar calidez,
- brindar estructura,
- entender cómo piensan y sienten los NNA, y
- resolver los problemas.

El modelo requiere ser implementado de forma integral si se desea observar resultados que sean satisfactorios. No es factible trabajar de forma aislada y esperar obtener cambios efectivos. Cada una de las etapas tiene una razón de ser que les articula como un todo.



Antes de comenzar a estudiar este modelo, desde Cecodap se ha incorporado un elemento que ha funcionado de base para poder comprender cómo se aproximan los padres al proceso de la crianza: se trata de preguntarles sobre su propia historia, identificando cuáles fueron sus referentes y de qué forma influyeron en su vida. La experiencia de trabajo permite identificar que siempre existe la presencia de un adulto significativo, quien deja huella por sus aciertos o fallos y que, en definitiva, marca un modelaje de cara a la experiencia de la parentalidad.

A lo largo del trabajo en parentalidad responsable debe promoverse un ejercicio de empatía y conexión permanente entre las propias experiencias del adulto cuidador como hijo y luego en su rol parental, a fin de que dichas conexiones faciliten la disposición a cambiar

las prácticas que se implementan en la actualidad. De este modo, bajo una perspectiva acorde a la disciplina positiva, se partirá desde la base del modelo; es decir, se comenzará a desarrollar lo concerniente a los objetivos a largo plazo. Luego, se abordarán las herramientas, después las etapas de desarrollo y, para finalizar, la resolución de conflictos.

Sin embargo, en la práctica, los padres, madres y cuidadores van a implementarlo de arriba hacia abajo; es decir, cuando se les presente un problema con su hijo, ellos deberán definirlo, ubicarse en la etapa evolutiva de su hijo o hija, aplicar las herramientas del modelo y así, finalmente, lograr los objetivos a largo plazo que esperan con su hijo o hija. Es conveniente, también, pensar en el modelo de Disciplina Positiva como si fuese el camino para construir un tipo ideal de casa .

Objetivos en la crianza

Una manera de visualizar esta fase del modelo es imaginar que usted quiere construir su casa ideal. Para eso, es necesario armar un plano antes de construirla, donde se especifique cuántos cuartos va a tener la casa, cuántos baños, si quiere una piscina o si tendrá un patio. Si se traslada este ejemplo a la crianza, es necesario que los padres, madres o cuidadores se planteen de antemano qué es lo que quieren lograr con sus hijos a largo plazo, y eso pasa por diferenciar esas metas de los objetivos a corto plazo.

Objetivos a corto plazo

Al hablar de objetivos a corto plazo se hace referencia a los que los padres quieren lograr ahora mismo; por ejemplo, que se ponga los zapatos, que haga la tarea, que recoja su cuarto, entre otros. Son objetivos que están basados fundamentalmente en la obediencia; por lo tanto, se espera que los mismos sean alcanzados mediante el comportamiento del otro.

¿Qué pasa si su hijo o hija no cumple con lo que se le está pidiendo? Lo más seguro es que Usted se moleste, se sienta frustrado, comience a sentir calor, tener hormigueo en las manos, sude, se eleve el tono de voz, utilice palabras fuertes, amenace a los NNA o incluso los golpee... siendo todo esto una respuesta típica ante situaciones de estrés. Esto no quiere decir que dichas prácticas sean beneficiosas para los NNA o que debamos validarlas. Se trata de visibilizar que, frente a situaciones cotidianas de la crianza, muchos padres reaccionan a través de la violencia y que parte de estas reacciones guarda relación con la forma en que ellos mismos fueron criados; asimismo con la manera cómo gestionan el estrés.

Dicha forma de reaccionar, cuando no se cumplen los objetivos a corto plazo, se transforma en un modelo para los NNA: se les enseña así a manejar el estrés de acuerdo con esas reacciones, continuando el ciclo con el cual la violencia se perpetúa. No se trata de evitar situaciones que son difíciles de manejar, sino de entrenar a los NNA a través de ellas, proporcionándoles un marco de apoyo.

Si se observa constructivamente esta situación puede verse que los padres y madres juegan un papel determinante para ayudar al NNA a establecer una adecuada regulación de este circuito, mediante el cuidado sensible y cálido que activa sus mecanismos autorregulatorios. Esto permite cambiar patrones de crianza a nivel generacional, haciendo posible promover y garantizar el desarrollo de los NNA conforme a sus derechos.

Estrés en la crianza

El estrés es una respuesta a una amenaza o a peligros percibidos. Las amenazas activan la respuesta humana al estrés. Hay niveles de estrés que son beneficiosos, ya que proporcionan un impulso para activarse y cumplir con las metas u objetivos cotidianos; pero, también el estrés puede ser bastante desagradable, generándonos malestar e incomodidad. Si la exposición al estrés se hace crónica o sostenida en el tiempo, la activación positiva que se genera como mecanismo de adaptación para los seres humanos se transforma en una fuente de estimulación tóxica.

Al experimentar estrés el organismo humano segrega cortisol, que es una hormona que prepara el cuerpo para dar una respuesta ante las amenazas del entorno. Sin embargo, en cortos períodos de tiempo sus efectos son útiles para ofrecer una respuesta defensiva o de adaptación a un entorno hostil; al prolongarse, tiene consecuencias neurotóxicas, especialmente en NNA, ya que incide en el desarrollo cerebral, así como en la capacidad para la autorregulación emocional. Con el tiempo, los efectos del estrés pueden acumularse en el cerebro y en el cuerpo.

El cortisol limita las funciones que serían no esenciales o perjudiciales en una situación de lucha o huida. Altera las respuestas del sistema inmunitario y genera graves consecuencias en el sistema digestivo, el sistema reproductor y los procesos de crecimiento, tal como es el caso de la caída del cabello o de las alteraciones de la piel, entre otros. Este complejo sistema de alarma natural también se comunica con las regiones del cerebro que controlan el estado de ánimo, la motivación y el miedo (Moscoso, 2010).

El estrés, en términos subjetivos, puede causar una amplia gama de sensaciones y reacciones; sin embargo, estas son neutras. Es decir, no son ni buenas ni malas. Podrían resultar incluso desagradables. No obstante, estas cumplen una función vital en la vida del ser humano: prepararnos para enfrentar las tensiones y las amenazas del entorno. Es decir, que el estrés nos ayuda a reaccionar en momentos críticos. De este modo, en el contexto de la crianza, es sumamente importante aprender a reconocer el rol que desempeña el estrés en la función parental y en la dinámica con los NNA.

Los mecanismos que están presentes en el estrés son comunes a la mayoría de las personas. Cuando alguien se siente estresado puede responder impulsivamente e incluso de forma agresiva. Estas respuestas no son pensadas, pero generan consecuencias de las que se requiere ser conscientes. Al sentir estrés alguien puede decir y hacer cosas de las cuales después (que pasa el efecto fisiológico que acompaña el estrés) se arrepiente. Ejemplo de ello son las amenazas, los gritos, los insultos y hasta el uso de golpes o la fuerza física.

¿Qué enseñará a los NNA reaccionando de esta forma con ellos? Por lo general, lo contrario a lo que desean que aprenda a largo plazo ya que, lejos de transmitir estrategias para autorregularse o formas no violentas de responder a los conflictos, se les da a entender que está bien perder el control y es legítimo actuar violentamente con otros. Al suceder esto, se pierde entonces la oportunidad para mostrar a los NNA una mejor manera de hacerlo.

Es importante tomar en cuenta que el estrés puede formar parte del día a día en la crianza con los NNA; pero, muchas veces, ese estrés también viene influenciado por factores externos de la crianza, tales como el trabajo, la economía familiar, la situación del país, incluso las discusiones de pareja. Es frecuente que eventos de la cotidianidad se transformen en detonantes que conduzcan a la expresión de toda la tensión acumulada.

Así, cuando el cuidador reacciona impulsivamente se produce estrés en el NNA. El cerebro emocional del NNA toma el control y, probablemente, reaccionará impulsivamente también, porque su autorregulación apenas está comenzando a desarrollarse. Producto de ello, aumentará el estrés en el cuidador y se evidenciará un ciclo que podrá escalar muy rápidamente y terminar en violencia física o emocional.

Objetivos a largo plazo

Los objetivos a corto plazo se centran en la obediencia y consiguen ser una fuente recurrente de estrés para los padres. Frente a esto se torna necesario contar con alguna alternativa que permita dar dirección y sentido a la crianza. Es por ello por lo que, desde la

parentalidad responsable, es necesario promover el enfoque de objetivos a largo plazo, los cuales buscan mirar más allá de lo que los adultos desean que el niño o la niña haga ahora.

Hablar de objetivos a largo plazo supone contar con una brújula o referencia que permite a los padres y cuidadores definir qué comportamientos del niño o de la niña requieren una intervención de los adultos significativos del entorno, cuáles conviene dejar pasar y cómo promover de forma efectiva su desarrollo.

Para lograr identificar esos objetivos a largo plazo, es conveniente formular a los padres o cuidadores dos preguntas:

- *¿Qué clase de persona espera que sea su hijo o hija cuando crezca?:* Esta pregunta muy especial plantea la necesidad de identificar las características personales que quiere que tenga su hijo o hija en 20 años. Algunos padres al lanzarles esta pregunta podrían responder: que sea respetuoso, responsable, independiente, con amor propio, que sepa poner límites, que sea auténtico, entre otros. Lo más importante es comprender que esas características personales que se pide como enfoque en esta pregunta van más allá de lo que quiere que sea a nivel profesional o a qué quiere que se dedique. Es posible entender por qué unos padres quisieran que sus hijos o hijas sean exitosos y que tengan una carrera universitaria o deportiva, pero esto va más enfocado hacia las características y valores que desea tenga su hijo o hija como persona.
- *¿Qué clase de relación espera tener con su hijo o hija cuando crezca?:* Con esta reflexión se espera que los padres piensen qué elementos quisieran que caracterizara esa relación con sus hijos cuando ellos crezcan. Muchos padres y madres suelen responder: de confianza, con una buena comunicación, basada en el respeto, amorosa, entre otras características. Esta pregunta apunta en la dirección del vínculo.

Herramientas: Calidez y Estructura

Sería maravilloso que solo respondiendo las preguntas planteadas en los objetivos a largo plazo se tuviera el camino de la crianza resuelto; sin embargo, no es así. Como se señaló desde el inicio, el modelo de disciplina positiva es un modelo que requiere ser aplicado en su totalidad en el proceso de crianza. Entonces, ¿cómo se hace eso?

Partiendo de la base del ejemplo trabajado de la construcción de una casa, la idea de las herramientas supone complementariedad, debido a que no es posible llevar a cabo una

construcción con una única herramienta. En la parentalidad responsable se aplica el mismo precepto. Son dos las herramientas esenciales y deben ser implementadas en conjunto: calidez y estructura. Por razones didácticas se presentan en secuencia, pero su puesta en práctica puede ser simultánea.

Calidez

Al hablar de *Calidez*, se hace referencia a una palabra clave: *seguridad*. Se trata en consecuencia de brindar seguridad física y emocional a los niños o a las niñas, para que se puedan sentir seguros y amados, sin condicionar este afecto a su comportamiento.

Debe garantizarse que los niños y las niñas reciban calidez, de primera mano, por parte de sus madres, padres o cuidadores, pues es el primer espacio en donde ellos se van a desenvolver. Muchos padres podrían preocuparse al leer esto y sentir que el modelo de parentalidad responsable pudiese promover que los niños actuaran de forma irresponsable o sin consciencia de las consecuencias de sus actos. No obstante, de la mano de la disciplina positiva, justamente se trabaja para conseguir que los niños y las niñas puedan volverse cada vez más autónomos y capaces de responder afectivamente a las situaciones que se les presente.

La calidez según Durrant (2013), tiene estos pilares fundamentales:

1. *Dar seguridad emocional*: garantizar que el NNA se sienta seguro en todo momento, que sepa que cuenta con un cuidador que está para él o ella siempre y que se preocupa por su bienestar emocional.
2. *Amar incondicionalmente*: independientemente de lo que los NNA hagan, deben saber que se les ama. Esto es de suma importancia, porque muchas veces de forma inconsciente se pueden decir cosas como: *te portaste mal ya no te quiero o no me des abrazos porque no te dormiste a tiempo*. El afecto hacia ellos no debe ser condicional. Resulta fundamental diferenciar, tanto en el lenguaje como en las acciones, que el amor no está en juego. Esto no supone desconocer que en un momento dado los padres puedan experimentar rabia, molestia o alguna otra emoción que interfiera con el deseo de expresar positivamente su afecto hacia el NNA. En dichos casos, es totalmente válido que el padre, madre o cuidador le haga saber al NNA la emoción que está experimentando, destacando que, pese a ello, el afecto o el amor que los une no está en juego. De este modo, se puede trabajar en el reconocimiento de las emociones, en el respeto de los sentimientos del otro.

3. *Demostrar amor en palabras y acciones:* se debe encontrar el equilibrio entre el poder demostrar el afecto de forma verbal y las acciones concretas, como pueden ser caricias, besos, abrazos o, incluso, actos de servicio. Otra forma altamente efectiva de demostrar el afecto es preocuparse en conocer sus gustos e intereses. Esa combinación va a garantizar que su hijo pueda sentirse amado.
4. *Conocer cómo piensa, siente y qué necesita su hijo según su etapa evolutiva:* resulta importante posicionarse en la edad que tiene el NNA para poder comprender cómo se caracteriza su pensamiento y poder acompañar ese proceso reflexivo y de aprendizaje, entender cómo se puede estar sintiendo ante alguna situación según la edad que tenga, conociendo así las cosas que pueden ser frustrantes para él/ella, pero también las que pueden ser muy emocionantes; y, por último, saber qué necesita su hijo en ese momento en particular según su edad, para conocer si puede usted ser el garante de cumplir esa necesidad, entendiendo también de dónde vienen algunas acciones que este podría hacer.

Algunas formas prácticas de brindar calidez pueden ser:

- diciéndoles constantemente lo mucho que los quieren;
- involucrándose en sus actividades favoritas;
- leyéndoles historias;
- pasando tiempo de calidad juntos;
- consolándoles cuando están heridos;
- abrazándolos y haciéndoles cariño;
- haciéndoles cumplidos por lo que hacen o han logrado;
- escuchándolos;
- mostrándoles que los aman aunque hayan hecho algo equivocado;
- animándolos cuando tienen que hacer algo difícil;
- jugando con ellos;
- viendo sus películas o series favoritas juntos, o encontrando una que pueda gustar a ambos;
- manifestando que confían en ellos;
- reconociendo sus esfuerzos y éxitos.

En un clima familiar de calidez, los NNA desean complacer a sus padres, porque se sienten seguros en su familia y desean colaborar para mantener ese clima de seguridad. La calidez, entonces, anima al cumplimiento de los objetivos a corto plazo y enseña los valores de largo plazo.

Estructura

Al hablar de *estructura* se hace referencia a una palabra clave: *información*. Esta debe ser proporcionada a los NNA de forma clara. No se trata de pensar la estructura como un sinónimo de rigidez o de disciplina tradicional; no es, tampoco, una alusión al orden jerárquico y vertical. Se trata de tener lineamientos claros de las cosas que se esperan de los NNA y que se sabe pueden cumplir conforme su desarrollo. Así mismo, la estructura apunta en la adquisición de las capacidades o habilidades necesarias para responder a las demandas del entorno mediante el apoyo de los adultos significativos.

La estructura, como herramienta en la disciplina positiva, tiene los siguientes pilares:

1. *Lineamientos claros para el comportamiento*: resulta importante ser lo suficientemente claro a la hora de dar alguna instrucción para los NNA. Por ejemplo, si se les dice que recojan el cuarto ¿qué significa eso? Recoger el cuarto para algunos puede ser guardar la ropa y tender la cama, para otros puede ser recoger los juguetes, por lo que es de suma importancia ser tan claros como se pueda con esas instrucciones. Para este ejemplo, podría decirse: *“necesito que tiendas tu cama, guardes los zapatos en el closet y recojas tus juguetes”*, siendo esta una instrucción bastante clara. Además, es importante tomar en cuenta la edad en la que se encuentra el NNA para entonces alinear esa instrucción siempre con la etapa evolutiva, siendo para niños pequeños más conveniente decir pocas instrucciones, utilizando un lenguaje muy sencillo y, a medida que van creciendo, agregar mayor dificultad.
2. *Explicar claramente sus razones*: Detrás de las necesidades que tienen los padres, madres y cuidadores en la crianza de los NNA existen razones importantes de por qué quieren que las cosas se hagan de una manera. Es importante que esas razones se comuniquen a los NNA, no solo porque podrán entender mejor la instrucción, sino además porque va a generar un proceso reflexivo y de aprendizaje en ellos.
3. *Apoyar y ayudar al NNA a aprender*: Acompañar ese proceso de aprendizaje es muy necesario para dar soporte emocional y, además, poder guiarlos en el camino con paciencia. No se puede esperar que un niño o niña por sí solo sepa comer sin botar nada en el piso, o bien, un adolescente sepa tender su cama a la perfección si antes no se ha acompañado ese proceso y enseñado en varias oportunidades a hacerlo. En ese sentido, resulta clave identificar cuáles son las competencias o habilidades que requiere el NNA para realizar la tarea o responsabilidad que se le ha asignado y trabajar en que este gradualmente pueda adquirirla, respondiendo a las exigencias de su entorno.

4. *Ser un modelo positivo:* Como madres, padres y cuidadores son el modelo a seguir de sus hijos e hijas y sus acciones van a determinar de gran manera la forma cómo ellos se comporten y se dirijan a otras personas. Es decir, si en casa hay un ambiente tenso, donde la violencia forma parte del día a día y poco se respetan entre los miembros de la familia, no se puede esperar que el NNA actúe de una manera diferente; en consecuencia, actuará muy a menudo de manera conflictiva con sus pares. Mientras que, si se enseña desde el ejemplo pautas de convivencia, a utilizar el teléfono en momentos apropiados, comer en la mesa, ser honestos, entre otras cosas, entonces los NNA tendrán referentes para imitar este tipo de comportamientos. Por lo general los padres y cuidadores desean que los NNA hagan lo que se les dice. No obstante, los NNA aprenden mucho más del ejemplo que se les da que a través de aquello que se les dice.
5. *Alentarlos a desarrollar sus propios pensamientos e ideas:* A medida que los NNA van creciendo, van formando sus propias creencias sobre las cosas y esa libertad de pensamiento resulta importante apoyarla y acompañarla, sobre todo, para afianzar su autonomía y su autoestima. No porque piensen diferente a los padres sobre algunos aspectos tiene por qué ser algo malo; es conveniente aprovechar ese momento para compartir reflexiones y generar un proceso de aprendizaje mutuo. Conviene tener presente que esa autonomía, independencia y otros aspectos que ha soñado y deseado en sus objetivos a largo plazo se consolidan desde la niñez y esto requiere que puedan desarrollar sus propios pensamientos e ideas.
6. *Resolver problemas juntos:* Por sí mismos es complicado que los NNA sepan resolver los problemas de forma óptima (de acuerdo con las expectativas de los adultos), por lo que la guía de los padres y cuidadores resulta fundamental. Al encontrarse con un problema conviene sentarse con ellos a analizar por qué ocurrió, cómo hubiese actuado diferente, qué haría mejor la próxima vez y cuál podría ser la solución a esa situación. Cuando los padres resuelven problemas con sus hijos e hijas esto genera vínculos que profundizan la relación de confianza y, a su vez, permite la construcción de memorias compartidas que sirven de soporte a la relación y estimulan el desarrollo.

Algunas formas de dar estructura pueden ser:

- establecer juntos las reglas de la casa, negociando con ellos,
- ser justos y flexibles,
- ante una situación difícil, explicarles lo que va a pasar y qué se espera de ellos,
- ayudarlos a encontrar una forma de corregir sus errores,
- explicarles las razones de las reglas,

- escuchar su punto de vista y explicarle el suyo,
- actuar de la forma en que los adultos quisieran que ellos actuaran,
- enseñarles acerca de los efectos de sus acciones sobre otras personas,
- dar la información que necesitan para tomar buenas decisiones,
- hablar regularmente con ellos.

Frecuentemente se comete el error de pensar que la disciplina positiva, la parentalidad responsable y una paternidad sin violencia formarían a “jóvenes de cristal”, porque se les estaría negando lo “duro” de la vida. Sin embargo, nada más alejado de la verdad. La parentalidad responsable no pretende contribuir a formar NNA frágiles o sin capacidad de enfrentarse a su entorno. De hecho, la disciplina positiva apunta en la dirección de prepararlos para enfrentarse a los desafíos de la vida por duros que puedan ser. Solamente que, para ello, la violencia no contribuye de ninguna manera a formar personas más fuertes, sino que por el contrario, dificulta que los NNA alcancen su máximo potencial.

Resolución de problemas

Este es el último paso en el modelo de disciplina positiva, en el marco de la parentalidad responsable. Es el momento en que se pone en práctica todo lo aprendido. Si se vuelve a la analogía de la construcción de la casa ideal, es conveniente anticiparse a pensar que pueden ocurrir imprevistos en el camino de esa construcción: puede haber una tormenta, los trabajadores pueden faltar o se puede acabar el presupuesto. En el proceso de la crianza también pueden ocurrir inconvenientes, incluso en el día a día, cuya clave está en la forma cómo se solucionan.

El modelo de disciplina positiva se estudia de forma inversa a cómo se implementa, debido a que se comienza por los objetivos a corto y largo plazo hasta llegar a la resolución de problemas. Mientras que, frente a un conflicto en particular, es preciso implementarlo de forma inversa. Primero requiere ser identificado el problema, luego entender cómo piensa y siente un NNA a determinada edad para luego seleccionar la mejor forma de brindar calidez y estructura, con el fin de poder responder a los objetivos a largo plazo que nos hemos planteado.

La parentalidad responsable requiere que, cuando se presente un problema en la crianza, sea analizado reflexivamente; por ejemplo, si un adolescente salió a una fiesta y llegó a casa después de la hora acordada. Para resolver el problema, conviene plantearse las siguientes preguntas;

- *¿Cuál es el problema?:* Con esta pregunta es fundamental definir el problema de la forma más objetiva posible, sin emitir juicios de valor ni interpretar las razones de por qué lo hizo de inmediato. Para el ejemplo expuesto anteriormente, el problema sería que el adolescente no llegó a la hora pactada. Debe evitarse a toda costa calificar al adolescente bajo adjetivos como “irresponsable”, “impuntual” u otro que, lejos de contribuir a encontrar respuestas útiles, puede más bien agravar el conflicto.
- *¿Qué razones pudieron llevar al NNA a comportarse de esa manera?* Para este paso es necesario enumerar todas las razones posibles que pudieron hacer que su hijo o hija reaccionara de esa manera. Es necesario ubicarse desde su etapa evolutiva y comprender qué se espera de él o ella para esa etapa. Para el ejemplo expuesto, algunas de las razones pueden ser:
 - a. Estaba muy entretenida la fiesta y quería pasar tiempo con sus amigos.
 - b. La persona con quien se iba no se quería ir a la hora estipulada.
 - c. Había una adolescente que le gustaba y estaba teniendo una buena conversación con ella.
 - d. Ocurrió un imprevisto y no pudo avisar.
 - e. Perdió la noción del tiempo.
- *¿Cómo puede aplicar calidez y estructura?:* Seguidamente se ponen en práctica las herramientas del modelo para solucionar el problema. Si se piensa en calidez, es posible tomar en consideración cuál es el momento idóneo para hablar de lo sucedido, no reaccionar con hostilidad al momento y, posteriormente, preguntar qué sucedió, mostrando un interés genuino por comprender sus razones, así como permitiendo establecer conexión y empatía con lo que habrían podido ser las razones que usted como cuidador habría tenido. Es válido también hablar de los propios sentimientos de miedo o angustia que vivió el padre, madre o cuidador esa situación. Desde la estructura toca ofrecer información sobre lo que se esperaba de él o ella, haciendo hincapié en la importancia de cumplir con los acuerdos establecidos y las razones para ello, así como de notificar cuando algo pase de forma oportuna y aprovechando la oportunidad para comprobar si el acuerdo aún tiene vigencia para él o ella. Es decir, darle la oportunidad de escucharlo si le parece que la hora acordada no se alinea con lo que él o ella necesita y generar un nuevo acuerdo que vaya en consonancia con las expectativas de los padres y del adolescente.
- *¿Cuáles son los objetivos a largo plazo?:* Hacerse esta pregunta va a permitir que identifique si las formas en que ha pensado ofrecer calidez y estructura le conducen en la dirección que espera. Debe recordar que es clave preguntarse qué es lo que quisiera lograr a largo plazo el NNA relacionado a esta situación, viéndola como una oportunidad de aprendizaje. Para el ejemplo expuesto podría ser:

- que sea responsable,
- que sepa tomar buenas decisiones,
- que cumpla su palabra, y
- que me tenga confianza.

Lo más importante en este punto es entender que el estrés que producen estas circunstancias puede impedir abordar la resolución de problemas de forma constructiva y que amenazar y castigar solo hará que las cosas se salgan más de control. Lo recomendable es que se gestione el problema en un estado de regulación emocional; reaccionar más rápido no es igual a reaccionar mejor.

Este mismo enfoque puede aplicarse con niños y niñas. Recordando por supuesto, que las formas de brindar calidez y estructura siempre deben adecuarse respecto a momento del desarrollo del NNA a fin de que puedan ofrecer una respuesta efectiva. Parte de la clave que conduce al éxito en la implementación de la disciplina positiva es la práctica consciente, es decir, intentarlo cotidianamente, tratando de seguir la estructura propuesta y procurando reflexionar sobre las motivaciones asociadas a las decisiones cotidianas, a fin de que cada vez las respuestas que se ofrezcan se den de forma más espontánea y natural. Esperar cambios inmediatos cuando se tiene una vida bajo otras pautas de crianza sería poco realista; sin embargo, los NNA poseen una enorme capacidad de adaptación y transformación que permite que, siguiendo este camino, se produzcan cambios significativos favorables en su desarrollo integral.

CONCLUSIONES

La parentalidad responsable es un enfoque amplio que busca dar respuestas efectivas frente a la crianza de NNA, garantizando una aproximación respetuosa, sin violencia; que hace uso de estrategias del modelo de disciplina positiva, a fin de favorecer y promover tanto el desarrollo integral de los NNA como las relaciones saludables con sus pares y adultos significativos.

Este enfoque puede ser implementado de forma efectiva en múltiples contextos, requiriéndose, sobre todo, determinación y voluntad para contar con alternativas que permitan a los padres, madres y cuidadores desarrollar estrategias útiles frente a las prácticas tradicionales de crianza que se valen de la violencia como recurso disciplinario.

La mirada de responsabilidad supone no solo una perspectiva reflexiva, sino esencialmente práctica. De hecho, ser responsable justamente supone hacerse cargo y esto implica, entonces, contar con recursos que permitan que los padres, madres y cuidadores tengan a su disposición los recursos para llevar esto a cabo. Esto demanda, entre otras cosas, que los adultos puedan también desarrollar habilidades para autorregularse y gestionar su propio estrés, a fin de generar dinámicas de relación saludables con los NNA, promoviendo patrones de comportamiento funcionales.

Se resalta la importancia de reconocer que el castigo físico y otras formas de castigo crueles o degradantes no reconocen a los NNA como titulares plenos de derechos y no respetan su dignidad inherente ni su derecho a la integridad física como seres humanos. Los principios del desarrollo infantil, en cambio, abogan por el uso de medidas alternativas, conocidas como la disciplina positiva, que consisten en formas respetuosas, no violentas, y centradas en encontrar soluciones para inculcar disciplina a los NNA.

La disciplina positiva favorece la buena salud emocional de los NNA; contribuye al desarrollo de una sana autoestima y favorece la gestión de las propias emociones y el desarrollo de la inteligencia emocional. Promueve habilidades socioemocionales, aparece como una opción fiable para prevenir diversos riesgos, tales como la falta de motivación, el acoso escolar, la deserción escolar, el abuso de drogas y alcohol, el suicidio y la delincuencia, entre otros (Nelsen y Lott, 2019; Nelsen y Gfroerer, 2016).

Asimismo es preciso señalar que la parentalidad responsable y la disciplina positiva son efectivas tanto para el desarrollo de habilidades individuales como interpersonales. Nelsen, Lott y Glenn (2013) sostienen que no solo ayuda a los alumnos a desarrollar el sentimiento de pertenencia, el autodescubrimiento y la autonomía, sino que también es garante del respeto mutuo, la resolución de problemas y la importancia de las habilidades

sociales, lo cual brindará al NNA herramientas con efectos positivos a largo plazo (Nelsen y Gfroerer, 2016).

Desde el BICE estamos convencidos que, en la medida que los padres, madres y cuidadores potencien sus competencias y habilidades parentales, podrán otorgar una crianza libre de violencia. Esperamos que esta miniguía contribuya a la realización de ese objetivo que es tarea de todos.

PARA LEER MAS...

En español

Save the Children, Parentalidad positiva.

<https://www.savethechildren.es/donde/espana/violencia-contra-la-infancia/parentalidad-positiva>

UNICEF, Guía sobre Parentalidad positiva

<https://www.unicef.org/bolivia/media/3891/file/Gu%C3%ADa%20sobre%20parentalidad%20positiva%20.pdf>

CRUZ ROJA, Cómo criar en positivo

<https://www2.cruzroja.es/web/ahora/-/como-criar-positivo>

En français

UNICEF, Parentalité positive : quand la famille fait la différence.

<https://www.unicef.org/tunisia/recits/parentalit%C3%A9-positive-quand-la-famille-fait-la-diff%C3%A9rence>

Croix Rouge. Soutien à la parentalité : renforcer le lien parent-enfant.

<https://www.croix-rouge.fr/Actualite/3-millions-d-enfants-pauvres-en-France2/Soutien-a-la-parentalite-renforcer-le-lien-parent-enfant-1829>

Portail francophone de l'éducation positive

<https://www.parentalite-positive.com/>

In English

Save the Children, Encouraging better behavior. A practical guide to positive parenting.

<https://resourcecentre.savethechildren.net/document/encouraging-better-behaviour-practical-guide-positive-parenting/>

UNICEF. Positive parenting.

<https://www.unicef.org/serbia/en/positive-parenting>

Centers for Disease Control and Prevention. Positive parenting tips.

<https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/index.html>

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amézquita, L. (2020). *Disciplina Positiva Vs. Disciplina Tradicional. Educar sin premios ni castigos*. Disponible en :
[https://tiempodecrecer.co/disciplina-positiva-vs-disciplina-tradicional-educar-sin-premios-ni-castigos/#:~:text=Educar%20sin%20premios%20ni%20castigos.,-Home&text=Todas%20las%20instituciones%20\(familiares%2C%20educativas,ayudan%20a%20mantener%20ese%20orden.](https://tiempodecrecer.co/disciplina-positiva-vs-disciplina-tradicional-educar-sin-premios-ni-castigos/#:~:text=Educar%20sin%20premios%20ni%20castigos.,-Home&text=Todas%20las%20instituciones%20(familiares%2C%20educativas,ayudan%20a%20mantener%20ese%20orden.)
- Durrant, J. (2013). *Disciplina positiva en la crianza cotidiana* (3era. ed). Save the Children.
- Infante, A y Martínez, J. (2016). *Concepciones sobre la crianza: el pensamiento de madres y padres de familia*. Scielo 22(1). Disponible en:
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272016000100003#:~:text=As%C3%AD%2C%20tambi%C3%A9n%20es%20posible%20definir,204.
- Moscoso, M. (2010). *El estrés crónico y la Terapia Cognitiva Centrada en Mindfulness: Una nueva dimensión en psiconeuroinmunología*. Universidad de Florida del Sur.
 Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118212001.pdf>
- Nelsen, J. y Gfroerer, K. (2016). *Herramientas Disciplina Positiva para Maestros: 52 Herramientas para la Gestión de la Clase*. Empowering People, Incorporated.
- Nelsen, J., Lott, L. y Glenn, H. S. (2013). *Disciplina positiva en el aula*. (4ª ed.). Manole.
- Nelsen, J. y Lott, L. (2019). *Disciplina Positiva para Adolescentes*. MEDICI.
- Organisation Internationale de la Francophonie (OIF) avec la participation du BICE (2015).
 Guide pratique : Entendre et accompagner l'enfant victime de violence.
- Pellegrino, R, Rojas, D y Saraiba, A (2020). *Manual de salud mental para padres, madres y cuidadores*. CECODAP y UNICEF. Caracas, Venezuela Manual de Atención.
- Salmona M.(2016) Châtiments corporels et violences éducatives-Pourquoi il faut les interdire en 20 questions réponses (Dunod), synthèse accessible :
<https://apprendreaeduquer.fr/les-consequences-traumatiques-des-violences/>

MINI-GUÍA SOBRE PARENTALIDAD RESPONSABLE EN EL MARCO DEL PROYECTO ESCUELAS SIN MUROS (ESM)

La parentalidad responsable es un enfoque amplio que busca dar respuestas efectivas frente a la crianza de NNA, garantizando una aproximación respetuosa, sin violencia. Hace uso de estrategias del modelo de disciplina positiva, a fin de favorecer y promover tanto el desarrollo integral de los NNA como las relaciones saludables con sus pares y adultos significativos. Está claro que el castigo físico y otras formas de castigo crueles o degradantes no reconocen a los NNA como titulares plenos de derechos y no respetan su dignidad inherente ni su derecho a la integridad física como seres humanos. Esta mini-guía busca sensibilizar a las madres, padres y cuidadores sobre la importancia de una parentalidad responsable para formar a los NNA desde un enfoque respetuoso de sus derechos.