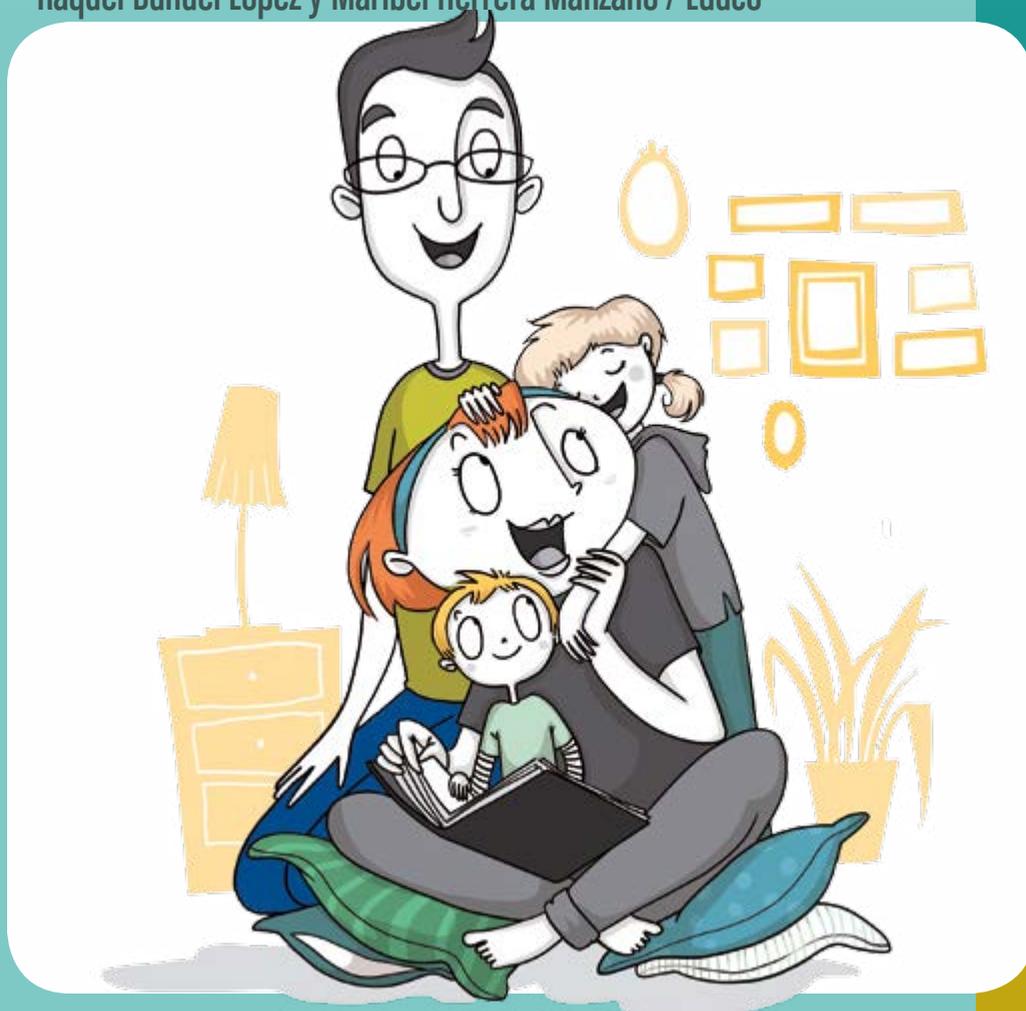


La apasionante aventura de educar en positivo

Raquel Buñuel López y Maribel Herrera Manzano / Educo



Diez buenas prácticas
para ejercer una parentalidad positiva

Título

La apasionante aventura de educar en positivo

Primera edición: septiembre 2016

© FAPMI / Raquel Buñuel López y Maribel Herrera Manzano

© EDUCO

Se permite la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento siempre que se mencione la fuente y se haga sin fines comerciales.

Impreso en España

ISBN: 978-84-945828-0-6

Depósito Legal: B 15656-2016

Producción: Montse Bobés, Mara Bueno, Aurea Ferreres, Clarisa Giamello

Ilustraciones: Cristina Torrón

Corrección: Christine Antunes

Dirección creativa y maquetación: Elena Martí

Agradecimiento: Asociación Andaluza para la Defensa de la Infancia y Prevención de los Malos Tratos (ADIMA)



Member of

ChildFund
Alliance

La apasionante aventura de **educar en positivo**

¿Qué es educar en positivo?

La familia es clave para la formación de personas responsables y comprometidas con la sociedad. Crecer en un entorno familiar que proporcione seguridad, amor y comprensión es la mejor manera de asegurar el pleno desarrollo físico, emocional y social de los niños y las niñas. Esto se consigue educando en el amor, el respeto y el cuidado mutuo, y también en el establecimiento de normas y límites.

Educar en positivo y desde el buen trato significa hacerlo sin recurrir a gritos, insultos, amenazas, humillaciones, azotes o cachetes. Estos castigos causan en los niños y las niñas dolor, tristeza, miedo, soledad, culpabilidad y baja autoestima, y está demostrado que no son eficaces como métodos de educación.

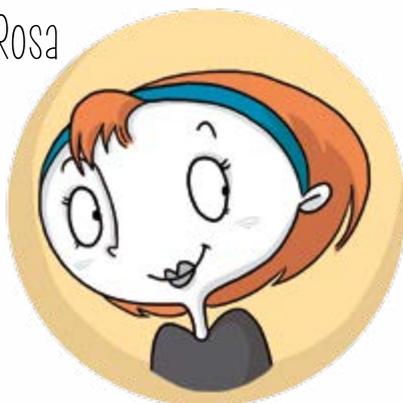
No siempre es fácil, pero educar en positivo es posible. En esta guía ofrecemos pautas y herramientas para ayudar a padres y madres en su tarea más apasionante: educar a sus hijos e hijas.

**Ingredientes principales de la parentalidad positiva:
paciencia, dedicación y esfuerzo**

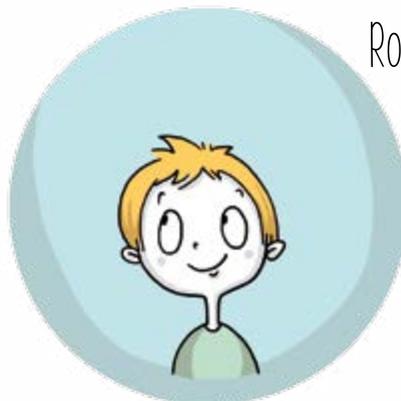
En este camino nos acompañará...

..la familia Vázquez *

Rosa



Rodrigo



Jimena



Diego



Con ellos reflexionaremos sobre la vida en familia
y cómo educamos y nos acercaremos a un estilo de crianza
respetuosa, saludable y no violenta.

* Aunque aquí se narran situaciones en una familia compuesta por padre, madre, hijo e hija, hay muchos tipos de familias, de diferente composición, en las que se pueden dar estas situaciones.

10

BUENAS PRÁCTICAS EN LA EDUCACIÓN FAMILIAR

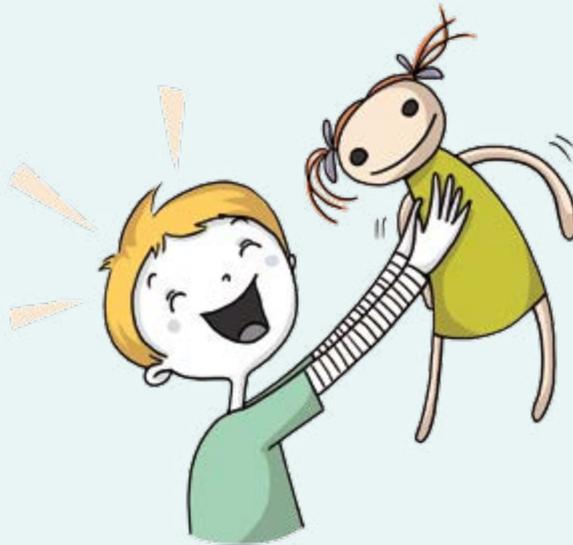
1 Aceptar incondicionalmente a nuestros hijos e hijas

Jimena y Rodrigo han redactado la carta para los Reyes Magos. Sus padres se han sorprendido al leerla, ya que Rodrigo había pedido la misma muñeca que su hermana. Esto provoca una charla entre Rosa y Diego porque no tienen claro si regalarle la muñeca a Rodrigo o comprarle un juego de carreras de coches. Diego dice que su hijo debería "jugar a cosas de chicos" y "una muñeca es de chicas".



¿Deberían Rosa y Diego comprarle el coche a Rodrigo?

¿Deberían comprarle la muñeca?



Diego y Rosa hablan y deciden comprarle la muñeca a su hijo y respetar su deseo.

Aunque los hijos e hijas no respondan a lo que esperamos de ellos, debemos aceptarlos con sus características y particularidades. No hay mejores o peores sino que son diferentes. Cada día tenemos que demostrarles que les queremos y estamos orgullosos de ser sus padres y madres.

2

Proporcionar y expresar amor y afecto

Hace poco, Rosa se ha quedado sin trabajo y últimamente discute mucho con Diego. Durante una de estas discusiones Jimena está presente. A la salida del colegio, el profesor habla con Rosa y le comenta que Jimena está triste en clase y no trae las tareas hechas. También le pregunta si ha pasado algo en casa que haya podido afectar a Jimena. La madre le cuenta que se ha quedado sin trabajo hace unas semanas. El profesor comprende que este cambio puede haber afectado a Jimena y se lo hace saber a Rosa.



¿Deberían los padres llamar la atención a Jimena por su actitud en clase?

¿Deberían hablar con Jimena sobre la reacción que ha tenido?

Rosa habla con Diego y juntos reflexionan sobre lo que le ha dicho el profesor. Se dan cuenta de que las discusiones que han mantenido últimamente no solo les afectan a ellos sino también a sus hijos.

La familia es el primer contacto que los niños y niñas tienen con el mundo. Su personalidad va a depender de las relaciones y sentimientos que experimenten en ella.

Es importante recordar que, independientemente de la situación de pareja en la que nos encontremos, nuestros hijos e hijas nos necesitan física y emocionalmente.

Los padres son el espejo donde se miran. Son sus palabras, actitudes, conductas y afectos los que determinarán la imagen que tengan de sí mismos. Si se sienten aceptados y queridos en su familia van a sentirse seguros para afrontar la vida.

Es muy importante que nuestras relaciones con ellos estén impregnadas de ternura, miradas, besos, abrazos, caricias, palabras cariñosas... Para evitarles sufrimiento, es importante que lleguemos a pactos y acuerdos que les aseguren nuestra presencia en su vida cotidiana de una manera armónica y no conflictiva.

3 Establecer límites razonables

Jimena y Rodrigo están viendo la televisión. Acaba el programa y comienzan a discutir por el mando a distancia porque cada uno quiere ver un canal distinto. Diego oye el alboroto y va a ver qué ocurre. Les pide que dejen de gritar. Jimena se queja: "No es justo, nunca puedo ver los programas que me gustan" y se va a su habitación. Rodrigo, ignorando a su hermana y a su padre, pone el canal que quiere y sigue viendo la televisión. Diego reacciona apagando la tele y dice: "Si no podéis ver la tele sin pelear se quita y cada uno a su habitación castigado". Rodrigo se encierra en su habitación enfadado y gritando a su hermana: "Jimena siempre me está fastidiando y vemos sus programas". Jimena sale de su habitación muy enfadada y comienzan a pelear de nuevo.



¿Debería Diego castigar a Rodrigo y Jimena por su actitud?

¿El castigo soluciona el conflicto entre Jimena y Rodrigo?

¿Qué otra opción podría funcionar?



Diego reflexiona sobre cómo ha reaccionado ante el comportamiento de sus hijos y se da cuenta de que al gritarles y castigarlos no ha conseguido que dejen de pelear. Decide llamar a Rodrigo y Jimena para hablar con ellos y que negocien una solución entre los dos. Jimena y Rodrigo deciden ver la tele por turnos.

Es parte del desarrollo de los niños y niñas tener conflictos y competir por las mismas cosas. Gritarles no les va a enseñar cómo negociar entre ellos, ni a compartir y respetarse.

Si optamos por gritar les enseñamos que la violencia verbal se puede usar para que las decisiones sean tomadas en cuenta

Algunas normas se pueden decidir entre todos escuchando todas las opiniones y motivaciones. No se trata de que nadie imponga su autoridad. Los padres y las madres son responsables del funcionamiento de la dinámica familiar, deben tener claro qué normas se pueden consensuar y cuáles no, pero siempre debe haber diálogo en la familia y aceptar que no todos podemos estar de acuerdo con la norma.

Una de las formas básicas de aprendizaje es la imitación

Es importante acostumbrarnos a reconocerles las cosas que hacen bien, ya que es más eficaz que prestar siempre atención a las que hacen mal, y **hablarles en positivo.**

No chilles **no**

Habla bajito **si**

4

Respetar su derecho al juego y a tener relaciones de amistad

Jimena y Rodrigo se quejan porque tienen muchos deberes que hacer por las tardes y cada día de la semana tienen una actividad extraescolar diferente. No tienen tiempo libre para encontrarse ni jugar con sus amigos y amigas.



¿Es recomendable que los niños y niñas dispongan de tiempo libre por las tardes?

Rosa y Diego piensan que necesitan tener más tiempo libre para jugar, descansar o pasar ratos en familia y no dedicar todas las tardes a tantas actividades.



El juego es un elemento esencial para el desarrollo de los niños y niñas y forma parte de su crecimiento. Deben poder jugar sin estar sometidos continuamente al control de los adultos.

La libertad es esencial para el juego. Los límites que muchas veces los padres y madres imponemos a sus juegos, como no mancharse o no jugar con la tierra, impiden su adecuado desarrollo

Los seres humanos somos seres sociales y necesitamos el contacto con los demás para ser felices. Mediante esta intensa interacción con el mundo, los niños y niñas aprenden rápidamente y desarrollan las capacidades físicas, sociales y mentales que necesitan para desenvolverse en la vida.

Como padres y madres debemos saber que jugar, relacionarse con sus amigos y tener tiempo para uno mismo es tan importante como comer o dormir. Debemos fomentar en nuestros hijos e hijas las relaciones sociales y afectivas con sus iguales.

Los niños y niñas necesitan tiempo para jugar, para experimentar, para comunicarse, es decir: **necesitan tiempo para crecer felices.**

5

Respetar y fomentar su autonomía

Hoy Rodrigo ha recogido su plato y vaso después de desayunar, con la mala suerte que se le ha caído el vaso y se ha roto.



¿Es positivo que dejemos a los niños y niñas hacer las cosas por sí mismos?

Diego se ha acercado a Rodrigo y le ha dicho: "No te preocupes, el vaso se recoge. La próxima vez, lleva las cosas de una en una".

La tendencia natural de los niños y niñas es querer hacer las cosas por sí mismos. Esta disposición es muy positiva y necesaria para aprender y mejorar cada día. Desean que les animemos, les alentemos y tengamos un poco de paciencia cuando muestran interés por enfrentarse a nuevos retos.

**Protegiéndoles les enseñamos a protegerse a sí mismos,
pero si los sobreprotegemos solo les enseñamos a depender de nosotros**

No debemos correr el riesgo de sobreproteger a nuestros hijos e hijas pensando que les estamos ayudando. La sobreprotección les impide adquirir estrategias para afrontar y superar obstáculos y constituye un factor de riesgo de sufrir o ejercer violencia.

6

Protegerles de los riesgos reales o imaginarios

Jimena, desafortunadamente, se ha caído montando en bicicleta. Dice que quiere volver a casa y que no quiere volver a usar la bici porque le da miedo.



¿Deberían sus padres dejar que Jimena vuelva a montar en bici

cuando ella lo decida?

¿Es positivo que ayudemos a nuestros hijos e hijas a afrontar sus miedos?

Rosa y Diego le dicen que, aunque se haya caído una vez, no tiene que dejar de usar la bicicleta. Entre todos deciden que por la tarde irán juntos al parque a dar un paseo en bici.



La protección implica dotar a los niños y niñas de los conocimientos y habilidades necesarias para poder afrontar los miedos de forma adecuada. Lo importante es enseñarles a reconocer los riesgos y a evitar los posibles peligros.

Si mantenemos una buena relación de afecto y comunicación acudirán a nosotros cuando se enfrenten con algún problema que no sepan solucionar

Lo más importante es escucharles, comprenderles y tranquilizarles. Debemos evitar hacer o decir cosas que fomenten sus miedos. Tampoco debemos hacerles sentirse culpables. También es importante que sepamos respetar el tiempo que el niño o niña tarda en superar un miedo y acompañarlo o acompañarla en este proceso de superación.

7

Ofrecer una imagen positiva de la sexualidad basada en el respeto

La familia Vázquez va de fin de semana a la playa. Cuando están en la orilla se dan cuenta de que hay varias familias que están en la playa completamente desnudas. Rodrigo se asombra, no puede dejar de mirar y le pregunta a sus padres: "¿Por qué esa familia no lleva bañador?"



¿Deberían decirle sus padres que no mire y que no pregunte sobre ello?

¿Es normal que los niños y niñas muestren curiosidad por todo lo relacionado con el sexo?

Diego y Rosa le explican que es una opción y que esa familia ha decidido no ponerse el bañador porque les parece más cómodo.

Los niños y niñas expresan su sexualidad a través del conocimiento de su cuerpo y el de los demás. Desde que nacen van aprendiendo que el cuerpo es una fuente inagotable de sensaciones placenteras.

Dar y recibir caricias, el contacto físico, los besos y los abrazos les resultan muy agradables y con ellos aprenden formas adecuadas de mostrar afecto. Debemos hacerles sentir que su cuerpo es bonito, que no existe ninguna zona fea, sucia o mala, para no hacerles vivir con culpabilidad las sensaciones que experimentan. Los padres tienen gran responsabilidad en la educación sexual de sus hijos.

La sexualidad es positiva siempre y cuando sea libre, consciente y basada en el respeto.



8

Fomentar la comunicación y empatía

Jimena ha regresado del colegio triste. Sus padres le preguntan qué le pasa, pero ella no cuenta nada. Por la noche, antes de dormir, le pregunta a su padre: "¿Qué piensas de tener secretos?"



¿Debería Diego no darle importancia a lo que le ha comentado su hija porque es algo pasajero?

¿Debería Diego presionar a Jimena para que le cuente el secreto?



Diego le dice: "Cada secreto que te preocupe, te haga sentir incómoda, te asuste o te ponga triste, no es bueno y no deberías guardarlo. En ese caso, deberías contarlo a un adulto de confianza. Tanto tu madre como yo te queremos mucho y cualquier cosa que te pase nos lo puedes contar."

Para tener una buena relación es imprescindible una buena comunicación. Nuestros hijos e hijas deben sentirse escuchados y aceptados cuando hablan con nosotros. Si escuchamos, comprendemos y actuamos coherentemente ante sus demandas estaremos contribuyendo a que aumente su seguridad.

Es importante que los padres y madres seamos capaces de ponernos en su lugar y comprenderlos. Situarnos en su lugar para ver el mundo desde ahí es escucharlos con seriedad y con empatía. Generamos así una relación de confianza para que puedan acudir siempre a nosotros.

La Regla de Kiko es un material para ayudar a padres, madres y cuidadores a iniciar una conversación con los niños y niñas. Puede ser un instrumento muy eficaz para protegerlos contra el abuso sexual y contra otras formas de violencia sexual. www.laregladekiko.org

9 Promover la participación

La familia de Jimena y Rodrigo tiene por costumbre hacer algo todos juntos los domingos por la mañana. Las actividades suelen ser organizadas por Diego y Rosa. Siempre se les ocurren cosas entretenidas. Sin embargo, cuando esta vez han explicado qué harán el domingo, Rodrigo se ha enfadado. Lleva semanas proponiendo ir a un parque infantil que una amiga del colegio le ha recomendado. Ahí parece ser que organizan actividades muy divertidas. Pero nadie le hace caso y no le dejan participar en la decisión de cómo pasar el domingo.



¿Es importante que los niños y niñas participen en las decisiones que les afecten directamente?

Diego y Rosa deciden ir al parque que ha sugerido su hijo ya que las actividades son ante todo para el disfrute de Rodrigo y Jimena.

A veces, no tenemos en cuenta las propuestas de nuestros hijos e hijas por el simple hecho de que no son adultos. Compartir las decisiones en familia es importante para que nuestros hijos e hijas sean cada vez más responsables y participativos.



La Convención de los Derechos del Niño recoge que los niños y niñas tienen derecho a participar en la toma de decisiones de los asuntos que les afecten directamente

Debemos educar y fomentar la capacidad de reflexión y de participación. Cuando se informa debidamente a los niños y niñas y se les da oportunidad de opinar, tomándoles en serio y teniendo en cuenta sus pensamientos y opiniones, dicen cosas que a menudo constituyen un desafío para los adultos.

Tenemos que ser conscientes de que los niños y niñas tienen sus propias necesidades e intereses, diferentes a los de las personas adultas, y que deben ser tomados en cuenta.

10

Dedicarles tiempo y atención

Es sábado por la tarde y lleva todo el día lloviendo. Normalmente, Rosa y Diego suelen salir con sus hijos, Jimena y Rodrigo, a dar una vuelta por el barrio y aprovechan para ir al parque y pasear. Pero como hoy el tiempo no acompaña deciden quedarse en casa. Rosa tiene pensado aprovechar para revisar los correos electrónicos, puesto que durante la semana no ha tenido tiempo, y Diego piensa dedicarse a arreglar unas cosas pendientes. Jimena y Rodrigo llevan un rato viendo la tele, pero ya están cansados y les dicen a sus padres que están aburridos, que no saben qué hacer y que por qué no juegan todos juntos.



¿Cómo creéis que reaccionarán Rosa y Diego?

¿Cómo se sienten Jimena y Rodrigo?

Rosa y Diego lo comentan entre ellos y deciden que los niños tienen razón, que estaría bien jugar todos juntos. Así que les proponen que busquen juegos o piensen en la actividad que les gustaría hacer y que jugarán con ellos cuando acaben las tareas que están haciendo.



Los niños y niñas necesitan tiempo compartido, de afecto y de comprensión, pero que se establezcan también límites.

Una de las actividades más importantes para compartir el tiempo libre es el juego, ya que es un elemento fundamental para el desarrollo social, afectivo, cognitivo y motor. También es importante para su desarrollo compartir el tiempo haciéndoles partícipes de tareas de la vida cotidiana como son hacer la compra o elaborar galletas.

Dedicar tiempo a nuestros hijos e hijas mejorará los vínculos afectivos, la autoestima y el desarrollo global. También fomentará el aprendizaje y la comunicación.

Recordad

Cada niño y cada niña es único y diferente a los demás

Cada cual tiene su propio proceso evolutivo y desarrollo. Algunos empiezan a hablar antes que otros o pueden incluso empezar a caminar sin haber gateado antes. Cada uno posee unos rasgos de temperamento particulares que influirán en la manera de adaptarse y responder ante nuevas situaciones.

Nunca debemos compararle con otros niños o niñas

Siempre debemos reforzar sus esfuerzos con muestras de cariño y elogios. Es importante que cada uno de nuestros hijos e hijas se sienta aceptado, valorado y amado.





Más información en:

- **Funes, J.** (2003). *¿Cómo trabajar con adolescentes sin empezar por considerarlos un problema?* Papeles del Psicólogo, vol. 23, nº 84, 1-8.
www.redalyc.org/pdf/778/77808401.pdf
- **Palacios González, Jesús.** (2015). Promoción de la parentalidad positiva durante la preparación al nacimiento y la crianza. Junta de Andalucía.
www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/descargar.aspx?id=4937&tipo=documento
- **VV.AA.** (2010). Disciplina y amor. *Pautas de actuación para Padres, Madres y Profesorado.* ADIMA.
www.bienestaryproteccioninfantil.es/imagenes/tablaContenidos03SubSec/adima_DISCIPLINA%20Y%20AMOR.pdf
- **CAVAS.** (2008). Esos locos bajitos... Claves para comprender el comportamiento infantil.
www.bienestaryproteccioninfantil.es/imagenes/tablaContenidos03SubSec/CAVAS_2008_Guia_locosbajitos.pdf
- **RTVE.** (13 de enero de 2015) *La aventura del saber: El apego afectivo.*
www.rtve.es/alcarta/videos/la-aventura-del-saber/aventurapsicologos/2950650/
- **Radio UNED.** (4 de abril de 2013). *Ayudando a crear vínculo de apego desde el nacimiento.*
www.youtube.com/watch?v=9_IN4rQ7wQg
- **José Luis Gonzalo.** *Buenos Tratos.*
www.buenostratos.com



www.educo.org



educo@educo.org



[@Educo_ONG](https://twitter.com/Educo_ONG)



www.facebook.com/educoONG

ISBN 978-84-945828-0-6



9 788494 582806