

PINCELADAS DE AMOR



PARA LA CRIANZA DE LOS HIJOS

ASOCIACION
COORDINADORA
NACIONAL
CONTRA EL
MALTRATO
INFANTIL

**Asociación Coordinadora Nacional
Contra el Maltrato Infantil**



**PINCELADAS DE AMOR
PARA LA CRIANZA DE LOS HIJOS**

Este es un compendio elaborado por Licda. Belia Rodas,
de diferentes documentos, relacionados con
la Crianza con Cariño y Educación con Ternura.

INTRODUCCIÓN

Todos sabemos que la crianza de los hijos no es una tarea fácil, para la cual no hemos tenido un entrenamiento previo, aprendemos en el camino y esta nos requiere tiempo, dedicación, sacrificio, habilidades, conocimientos, amor y compasión, los 365 días del año y todo el tiempo que dure nuestra función como padres y madres.

La forma como aprendemos a ser padres es a través **DEL MODELAJE**, esto quiere decir que como padres y madres, ponemos en práctica

las mismas técnicas que utilizaron al criarnos a nosotros nuestros padres; modelamos su comportamiento con nuestros hijos, de allí la expresión tan conocida “ **de tal palo tal astilla**”.

También existen otros factores que influyen en nuestros patrones de crianza, el ambiente en que crecimos, urbano o rural, la situación socioeconómica de nuestros padres,



la cultura a la que pertenecemos, nuestra herencia étnica, la religión, el ser hombre o mujer, los mensajes que recibimos, etc.

Para algunos padres y madres los mensajes recibidos y los modelos que observaron por parte de sus padres fueron en su mayoría muy positivos, para otros estos modelos y estos

mensajes con frecuencia fueron negativos y resultaron en un aprendizaje de **comportamientos inapropiados**. Aquí podemos ubicar a los padres y madres que maltratan, su impacto se observa en el interminable número de comportamientos de maltrato que observamos cotidianamente hacia los niños, niñas, entre parejas o hacia los ancianos.

PORQUE DEBEMOS CAMBIAR Y EDUCAR CON TERNURA Y AMOR

Así como la capacidad de ejercer el papel de padres se aprende, así también las prácticas indeseables de crianza se pueden reemplazar con otros nuevos patrones e interacciones deseables entre padres e hijos. Los padres y madres pueden reaprender alternativas no maltratantes, basadas en el amor, respeto y ternura, para la prevención de la crianza abusiva.

Para ser padres y madres cariñosos y amorosos, se hace necesario que estos aprendan la

habilidad de la Empatía, esto quiere decir que estén conscientes de sus sentimientos, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos, para así poder hacer lo mismo con los sentimientos, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos-



tos de sus hijos. El ser empáticos, les permitirá ayudar a sus hijos e hijas a crecer como personas de respeto, saludables, independientes, atentos y empáticos.



La meta en la crianza con ternura, es eliminar los golpes. Es necesario promover el concepto de Cero Golpes, enfatizando los principios básicos universales de la crianza de los

hijos, como son el respeto y reconocimiento mutuos, la importancia del contacto físico, la

comunicación y la diversión en familia, la toma de conciencia de las necesidades y sentimientos humanos y el interés y compromiso perdurables que los padres y madres tienen con los hijos.

NECESIDADES

Se conceptualiza la necesidad como la fuerza que hace que las personas se comporten de cierta forma. Todo comportamiento tiene un propósito de que las necesidades sentidas se satisfagan; hay varias clases de necesidades, hay necesidades diferentes, en situaciones diferentes, podemos clasificarlas en:

Necesidades Sociales: aquí podemos incluir la necesidad de amistad y compañía que todos los seres humanos tenemos.

Necesidades Emocionales: La necesidad de amistad, amor, elogio y admiración.

Necesidades Físicas: La necesidad de alimentación, sueño, ejercicio y sexo.

Necesidades Intelectuales: La necesidad de estimulación, ideas o pensamientos nuevos.

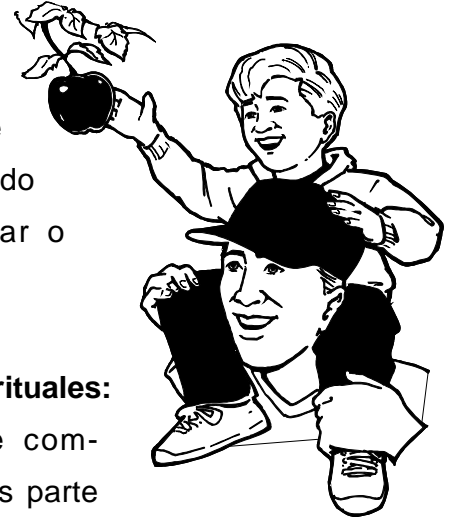
Necesidades

Creativas:

La necesidad de expresarse haciendo algo, pintar, bailar o escribir un poema.

Necesidades Espirituales:

La necesidad de comprender que somos parte de algo más grande que lo que somos nosotros y que podemos aumentar nuestra sensibilidad hacia eso. La gente que tiene propósito y dirección está llenando sus necesidades espirituales.



RECONOCIMIENTO Y COMUNICACIÓN DE SENTIMIENTOS

Podemos decir que existen dos clases de sentimientos: sentimientos de bienestar y sentimientos de malestar.

Los sentimientos de malestar, son aquellos que a las personas les cuesta trabajo manejar. Aquí podemos incluir los sentimientos de enojo y de pérdida, este sentimiento es común en los niños maltratados, pérdida de amor, de pertenencia, de seguridad de confianza y para muchas niñas y niños la pérdida de una infancia feliz y dichosa.

Los sentimientos de bienestar, son aquellos que nos causan alegría, paz, reposo. Podemos incluir el amor, el cariño, el reconocimiento, la protección, que muchos niños reciben de sus padres, cuando no son maltratados.

SUPRESIÓN Y REPRESIÓN DE SENTIMIENTOS

Cada experiencia que los seres humanos hemos vivido, así como nos deja un recuerdo, también nos deja un sentimiento, todas las experiencias buenas que se han vivido, han dejado buenos sentimientos y buenos recuerdos, las experiencias malas, siempre van a dejar

sentimientos y recuerdos desagradables, si no se habla de las experiencias malas y de los sentimientos que estas han dejado en nuestras vidas, se termina suprimiéndolos (conscientemente) o reprimiéndolos (inconscientemente).

Es importante estar consciente de nuestros sentimientos y darnos permiso de expresarlos. Pensemos que cada sentimiento que tenemos, es como un resorte enorme que nos lastima, cuando no se expresan estos sentimientos hay que esconderlos, para hacer esto pensemos que hay que pararnos sobre el resorte, para mantenerlo abajo, escondido, gastando energía

que podría utilizarse para estar haciendo otra cosa. Generalmente los sentimientos atemorizantes, dolorosos, se mantienen escondidos

ACEPTACIÓN DE SENTIMIENTOS

El sentimiento del enojo y del amor, así como otros sentimientos, **son nuestros**, nadie nos hace sentir de ninguna manera, que nosotros no decidamos sentirnos, las situaciones, las personas, las experiencias pueden poner el escenario en el que actuamos, pero sólo nosotros podemos decidir que actuación hacemos, el aspecto fundamental del poder per-

sonal es el aceptar, reconocer, entender y controlar nuestros propios sentimientos.



El asumir la responsabilidad por la manera en que se actúa, significa asumir la responsabilidad de los sentimientos de uno, los sentimientos se pueden expresar como comportamiento ejemplo: cuando decimos a otros **“Que nos hicieron enojar”**, **“Que nos enfermaron”** o **“Que nos pusieron enojados”**, no estamos

asumiendo la responsabilidad de un comportamiento que es nuestro. Los niños no tienen porque llevar la responsabilidad de hacer sentir a los adultos de cierta manera.

RECONOCIMIENTO DE EXPRESIONES FÍSICAS DE LOS SENTIMIENTOS

Es importante reconocer que cada sentimiento tiene una expresión física, cuando sentimos algo nuestro cuerpo responde, ejemplo cuando las personas se enojan, aprietan la mandíbula, los puños, se ponen rígidos, pálidos, etc.

Es importante dejar notar los sentimientos, los padres deben permitir que sus hijos expresen sus sentimientos de felicidad, o de enojo.

RECONOCIMIENTO Y MANEJO DEL ENOJO

El enojo es el dolor pasado, es saludable expresar el enojo, porque permite que se libere el dolor pasado, si no se libera el sufrimiento pasado, el enojo se acumula y con el correr del tiempo, se convierte en sentimientos de culpa y depresión. La clave para el manejo del enojo tiene dos partes:

- Hablar del dolor presente cuando sucede, para que no se convierta en enojo.
- Encontrar maneras de expresar el enojo que no lastimen al yo, a otros, o a los objetos.

Los sentimientos de enojo son parte de la vida, reflexionando sobre esto concluimos que no hay manera de evitarlos. Lo que podemos hacer es aprender a expresar



nuestro enojo y manejarlo, para que los sentimientos de enojo, no nos incapaciten, la meta de los padres y madres debe ser encontrar maneras de liberar el enojo para que pueda llevarse a cabo la comunicación con sus hijos u otros miembros de la familia.

Hay tres reglas que pueden ayudar a liberar el enojo para que no lastime al **YO**, a otros o a los objetos.

- Escribir una carta de enojo, no para enviarla, sino para liberar el enojo.
- Llorar y gritar de coraje, lejos de los niños u otras personas de la casa, buscando un

lugar privado, en donde tampoco se moleste a los vecinos.

- Actuar. Coloque dos sillas de frente, piense que en una silla está Ud. Y en la otra la persona que según Ud. La hace enojar. Confronte a la persona con la que está enojada, dígale todo lo que siente. Cambie de papeles para responder. Continué haciendo esto hasta que termine de expresar su enojo.
- Hacer trizas de enojo, escriba la situación en un papel y hágalo pedazos.
- Hacer ejercicio, puede correr, saltar, hacer abdominales, etc.

PODER PERSONAL

Qué Es El Poder Personal: Al referimos al poder personal no es qué tan fuertes somos físicamente, sino qué tan buenos somos en llenar nuestras necesidades de forma adecuada.

Crear un espacio en donde los niños puedan expresar su poder, es otra manera de desarrollar un entorno apropiado. El poder personal puede ser:

- La capacidad que tenemos para influenciar las condiciones de nuestra vida
- El poder personal positivo, es cuando hacemos todo lo posible para satisfacer nuestras necesidades, para reforzar nuestro auto concepto y nuestra autoestima.
- El poder personal negativo significa que hacemos cosas destructivas, para satisfacer nuestras necesidades.
- El control, es el uso del poder personal para influenciar el comportamiento de otros.
- El control positivo, significa que controlamos las vidas de otros que no pueden llenar sus necesidades por si mismos. (Bebes, ancianos, discapacitados,

enfermos mentales, enfermos postrados en cama.)

- El control negativo significa que controlamos la vida de otros, que pueden satisfacer muchas de sus necesidades, pero los controlamos de todas maneras, coartando su libertad y su iniciativa.



- El control positivo ayuda a la gente a satisfacer sus necesidades básicas, en cambio el control negativo, no permite a las personas expresar su autonomía, lo que hace que finalmente los lleve al enojo y a la rebelión.

Como padres cariñosos debemos usar nuestro poder personal, para ayudar a construir en nuestros hijos e hijas, un sentimiento positivo de auto estima, al mismo tiempo que utilicen su poder personal, para llenar sus propias necesidades de manera positiva, para que se sientan bien consigo mismos.

Cuando se utiliza el poder personal en los hijos en forma negativa, lo que hacen para llenar sus necesidades es destructivo, pueden ser adictos a las drogas, alcohol, les gusta robar, hacer trampas y pelean constantemente. Por lo general estas personas se sienten mal como seres humanos.

COMO DESARROLLAR EL PODER PERSONAL DENTRO DE UNO MISMO

Reconozca sus propios sentimientos
Sea responsable de su propio comportamiento

Tome decisiones que aumentarán su sentimiento de valor propio
Elógiense así mismo por ser y hacer
Cumpla con lo que ofrece
Este consciente de las necesidades y sentimientos de otros



COMO DESARROLLAR EL PODER PERSONAL EN SUS HIJOS

Trátelos con respeto y dignidad
Elógielos por ser y por hacer

Aliente a sus hijos a hacerse responsables de sus sentimientos

Escuche y hable con sus hijos/as

Ofrézcales alternativas y consecuencias

Respete el cuerpo de sus hijas e hijos

Ayude a que sus hijos/as aprendan conductas apropiadas, siendo consistentes y cariñosos

EL ELOGIO

QUE ES EL ELOGIO: Es un gesto, una palabra, una expresión facial, o una frase que alienta al adulto, al niño, a la niña, al joven. El elogio es una forma positiva, para que especialmente los niños y las niñas sientan que valen como per-

sonas, que son competentes, esto ayudará a que confíen en si mismos.

Cuando se está elogiando, se le está haciendo ver el valor de sus habilidades, rasgos o logros, cuando los niños hacen un verdadero esfuerzo por lograr algo, aunque no lo finalicen, elogie su esfuerzo, cuando hacen algo agradable, dígaselo, elógielo, no deje pasar la oportunidad.

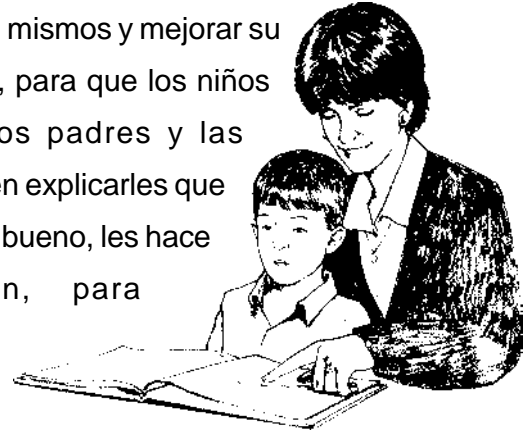
Existen elogios inapropiados, esto ocurre cuando los padres o los adultos juzgan la personalidad de los niños, lo elogian primero y después hacen un comentario negativo, algunos padres cuando

sus hijos están haciendo algo que les agrada les parece que sus hijos son un encanto, cuando el comportamiento ya no les agrada, estos dejan de ser un encanto.

Otra forma de elogio inadecuado es cuando se acompaña de un comentario negativo, los padres envían un doble mensaje “me gusta lo que hiciste, sin embargo... Eres un buen chico, pero.. este tipo de mensaje cambia el enfoque de la comunicación, lo que era positivo, pasa a ser negativo y deja de ser un elogio

Los padres deben promover el **AUTOELOGIO** en los hijos, para que aprendan el hábito de

elogiarse a si mismos y mejorar su auto imagen, para que los niños aprendan los padres y las madres deben explicarles que el hacer algo bueno, les hace sentir bien, para motivarlos a utilizar el autoelogio, los padres deben servir de modelos, elogiándose a si mismos delante de los pequeños cuando se sientan orgullosos por algo que hayan realizado, esto es un método de enseñanza muy eficaz, de esta manera aprenden por imitación.



MANERAS COMO PODEMOS ELOGIAR

- Acérquese a su hijo e hija. Es importante y agradable, que cuando se recibe un elogio, la persona este cerca.
- Ponga una expresión agradable, sonría, a todas las personas les gusta ver un rostro feliz
- Mírelo a los ojos, colóquese a su altura, si es un bebé agáchese para mirarlo a los ojos.
- Algunas veces un abrazo, una caricia hace que el mensaje sea más agradable.

- Elogie constantemente, nunca es demasiado.

ELOGIOS POR SER Y POR HACER

El elogio por ser, permite dar a conocer a los adultos, así como a los niños, que son personas importantes, especiales y únicas, que su existencia es muy valiosa. Ejemplos:

“Te quiero mucho”

“Me siento muy dichosa por ser tu mamá”

“Que niña tan preciosa tengo”

“Que hijo tan inteligente me dio Dios”

“Eres la persona que más admiro”

El elogio por hacer, nos ayuda comunicar a los niños como a los adultos, que lo que hacen tiene importancia, que su esfuerzo por hacer las cosas, es valioso. Ejemplo:

“Lavaste los platos, muchas gracias”

“Me encanta que te hayas bañado solo”

“Que bueno que hayas hecho tus deberes”

“Lo que hiciste es muy difícil de hacer, que buen esfuerzo”

Como pueden observar los dos tipos de elogios son diferentes, el elogio **por hacer es condicional**, se recibe el reconocimiento por algo que se ha hecho, por haberlo logrado, o por haberlo intentado.

El elogio **por ser no es condicional**, se recibe el reconocimiento por el hecho de ser una persona humana, a través de este elogio se está diciendo “Eres importante para mi”, “me importas mucho”.

Es muy importante mantener separados los dos tipos de elogios, para que los niños se den cuenta que el amor que les tiene su madre y su padre, no dependen de sus logros.

En el siguiente ejemplo podemos darnos cuenta del uso inadecuado de los elogios, cuando se mezcla el elogio por ser con el elogio por hacer.



¡Que buenas notas me trajiste de la escuela!, ¡Mamita te quiere mucho!

El uso apropiado de este elogio debe ser ¡Que buenas notas me trajiste de la escuela, muy bien hecho hija!

ESTILOS EDUCATIVOS QUE SE ADOPTAN EN LA CRIANZA DE LOS HIJOS

Las madres y padres de familia, para la crianza de sus hijos e hijas, utilizan diferentes estilos

educativos, es importante analizarlos para que se reflexione y se busquen alternativas que tenemos a nuestra disposición y conocer el efecto de cada una de ellas.

Posición Extremista

La mayoría de padres y madres ante la difícil tarea de la crianza de los hijos, se sienten confundidos y no saben que rumbo tomar, tomando muy a menudo posiciones extremistas de acción, que pueden ir en contra de los valores de la familia o de los objetivos que estos pretenden cumplir, provocando dolor tanto en los padres como en los hijos en el proceso de aprendizaje.

En la posición extremista, los padres y madres adoptan una actitud pasiva o permisiva, permiten que sus hijos hagan prácticamente todo lo que desean, esta actitud es negativa para la formación de hábitos como el auto-control y responsabilidad en los hijos y las hijas, y a la vez hace víctimas a los padres, ya que muchas veces pierden sus derechos.

Se toman estas posiciones algunas veces por ideas confusas que tienen los padres, por ejemplo, creer que si se corrige al niño este puede sufrir un trauma, o pensar que así es o así nació. En esta posición los padres en muchas ocasiones, permiten que sus hijos violen

sus derechos, no corrigiendo cosas, actitudes, que a ninguna otra persona permitirían y por desgracia esa **tolerancia**, no garantiza un buen resultado en la educación y crianza de los hijos. Esperan pacientemente a que algún día se formen los valores que tanto desean para sus hijos como la responsabilidad, el respeto, la independencia y pueden llevarse la sorpresa de que la adquisición de ellos nunca ocurra, porque se ha dejado que ellos y ellas aprendan por si solos.

El segundo estilo extremista que se puede adoptar, es el de ser muy **AUTORITARIOS**, aquí los padres establecen un ambiente familiar

demasiado controlador, exigente y castigador. Los padres son muy perfeccionistas y no aceptan errores, cuando los detectan siempre lo corrigen y lo castigan.

En otras ocasiones pueden adoptar la posición de sobreprotección y tratan de hacer todo por sus hijos, limitando la oportunidad de experiencias que pueden ser muy valiosas para su aprendizaje.

Una tercera posibilidad desordenada y que también puede tener efectos negativos, puede ser la posición **CIRCULAR**, los padres suelen

actuar o pasarse de un extremo autoritario a otro pasivo o viceversa, en períodos de tiempo relativamente cortos. En un momento determinado el padre castiga fuertemente a su hija o hijo quitándoles privilegios importantes, y al poco tiempo, se los devuelve y se comporta muy tolerante, esto hace que los padres pierdan consistencia, se sienten culpables por haber castigado a los hijos y compensan el castigo con acciones pasivas, estas actitudes crean desconcierto en los hijos y poco a poco van perdiendo el respeto a la autoridad de los padres y de las madres.

EXTREMO PASIVO

CARACTERISTICAS	FORMA DE MANIFESTARSE	EFECTOS
<p>IDEAS AMBIGUAS: por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Está en la edad, nada puede hacerse. ● Se va a traumar o acomplejar. ● Así son los niños modernos. ● Por ser niños se les debe permitir todo. <p>NO CUESTIONA LA CALIDAD DE LA RELACION</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ignorarlos a pesar de que ocurren cosas graves (pleito entre hermanos) 2. Dedicar 80% de su tiempo a ellos 19% a su esposa (o) y 1% a usted. (O proporciones similares en donde el menor porcentaje es para usted) 3. No estimula aciertos ni contribuye al desarrollo. 4. Corrige débilmente y con temor. 	<p>CORTO PLAZO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ineficacia y permanencia del problema. ● Violación de derechos de los padres, por sus hijos. <p>LARGO PLAZO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Resentimiento en los papás. ● Ineficacia y permanencia del problema. ● No desarrolla hábitos de autocontrol, responsabilidad y respeto.

CARACTERISTICAS	FORMA DE MANIFESTARSE	EFECTOS
<p>NO SABE COMO ACTUAR (Por ejemplo, no sabe cómo estimular lo positivo)</p> <p>NO ESTAR CONSCIENTE DE LOS PROPIOS DERECHOS COMO PADRES DE FAMILIA.</p> <p>Por ejemplo, permitir violación a sus derechos de:</p> <p>Respeto, Privacía, Diversión y Descanso.</p> <p>Busca sólo las “causas” de que sus hijos se comporten así pero no actúa.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 5. Da explicaciones de por qué no se debe actuar así pero no da consejos más eficaces para ayudar al cambio. 6. Dedicar mucho tiempo a los hijos sin calidad. 7. Dar a sus hijos todo lo que quieran. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pérdida de motivación. ● Bajo rendimiento. ● Rechazo social por falta de habilidades sociales que los hijos pueden no aprender. ● Los papás se sienten inefectivos e insatisfechos como educadores.

ESTILO AUTORITARIO

CARACTERISTICAS	FORMA DE MANIFESTARSE	EFECTOS
<ul style="list-style-type: none"> ● FILOSOFIA DEL DEBER LLEVADA AL EXTREMO <p>No aprende de sus errores (No analiza las consecuencias de sus actos en el aprendizaje de sus hijos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● NO SABER COMO ACTUAR ● NO ESTAR CONSCIENTE DE LOS DERECHOS DE LOS HIJOS. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Papás pendientes de lo negativo. 2. Muchos castigos (tal vez hasta físicos) exagerados. 3. Establecer metas irreales para los hijos. (Siempre falta algo más) 4. No gozar de sus aciertos. 5. Mencionar constantemente el “deber” 6. Amenazar y atemorizar como estrategia para que su hijo cambie. 	<p>CORTO PLAZO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Violación de los derechos de los hijos. ● El problema se corrige sólo mientras está presente el papá o la mamá. ● Genera ansiedad y temor en el hijo. ● Inseguridad en si mismo.

CARACTERISTICAS	FORMA DE MANIFESTARSE	EFECTOS
<p>Por ejemplo; violar sus derechos de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Decisión - Respeto - Individualidad <ul style="list-style-type: none"> ● Puede lograr el aprendizaje deseado pero con mucho dolor e insatisfacción en el proceso. 	<ol style="list-style-type: none"> 7. Decidir y hacer todo por ellos. 8. Agredirlos, subestimarlos, compararlos con otros “mejores”, etc. 	<p>LARGO PLAZO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Resentimiento en el hijo. ● El problema puede empeorar. ● Dependencia excesiva. ● Depresión. ● Pérdida de creatividad e iniciativa. ● Agresividad. ● Temor o angustia excesiva. ● Inhibición.

ESTILO CIRCULAR

CARACTERISTICAS	ALGUNAS FORMAS DE MANIFESTARSE	EFECTOS
<p>NO SABE COMO CORREGIR</p> <p>CREER EQUIVOCADAMENTE QUE CON UNA ADVERTENCIA O LECCION QUE SE DE AL HIJO, DEBE SER SUFICIENTE PARA CAMBIAR TODO UN HABITO.</p> <p>SENTIRSE CULPABLE POR CASTIGAR</p>	<p>Las reglas y consecuencias que aplican los papás dependen del “humor del momento”.</p> <p>NO SE ESTABLECEN REGLAS CLARAS.</p> <p>Se tolera varias veces después se castiga exageradamente dejando que la “gota derrame el vaso” nuevamente.</p>	<p>CORTO PLAZO</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Injusticia con los hijos ● Los hijos no saben a que atenerse. Se crea desamparo y desconcierto. ● Ansiedad. ● Efectos similares a extremo pasivo y autoritario.

CARACTERISTICAS	ALGUNAS FORMAS DE MANIFESTARSE	EFFECTOS
CREER QUE EL HIJO DEBE DARSE CUENTA POR SI SOLO DE QUE ESTA COMETIENDO ERRORES.	Función de “apaga fuegos” se actúa correctivamente sólo cuando el niño (a) llega a tener un comportamiento molesto o peligroso, sin un plan congruente de acción.	LARGO PLAZO <ul style="list-style-type: none">● Pérdida de respeto a la autoridad de los padres.● Desconcierto, depresión y ambivalencia.

AUTOESTIMA

QUE ENTENDEMOS POR AUTOESTIMA

Es el aprecio, la consideración, el sentimiento, y la opinión que los seres humanos tenemos de nosotros mismos.



La autoestima es un proceso, donde desarrollamos la capacidad de amar y de vivir mejor nuestra condición humana.

Es lo que yo pienso y siento sobre mi mismo/a, no lo que otros piensan o sienten sobre mi persona, es reconocer nuestras cualidades y defectos. La opinión que cada persona maneje de si misma, la hará sentirse bien o mal y esto se reflejará en sus actitudes y prácticas de su vida cotidiana.

PARA QUE LA AUTOESTIMA

El sentido de amor propio se aprende, esto no lo traemos al momento de nacer, es en el núcleo familiar, en el contacto con las demás personas y con los mensajes que constantemente se

reciben, que se comienza a tener nociones de nuestro valor, de allí que los gestos, palabras, expresiones de cariño o de rechazo, pueden contribuir a formar una alta o baja autoestima



La autoestima no es algo que se tenga escondido y no se ve, al contrario, las ideas y sentimientos, que tenemos respecto a nosotros/as mismos/as afecta como vemos y nos sentimos con el mundo. La familia, las amistades y los compañeros y compañeras de trabajo.

La autoestima es fundamental para prevenir el **ABUSO SEXUAL**, una niña, un niño, con una autoestima alta, sabe y siente que es importante, se valora y respeta a los demás, tiene valor para opinar, oponerse, pedir ayuda. Expresa sus ideas y sentimientos con seguridad y firmeza, esto le ayudará a denunciar, cualquier situación irregu-

lar, aún en medio de amenazas o chantajes a los que este expuesto.

QUE FACTORES INFLUYEN EN SU FORMACION

- La forma de pensar sobre nosotros mismos
- Las relaciones que tenemos con los demás
- La forma como hemos sido educados

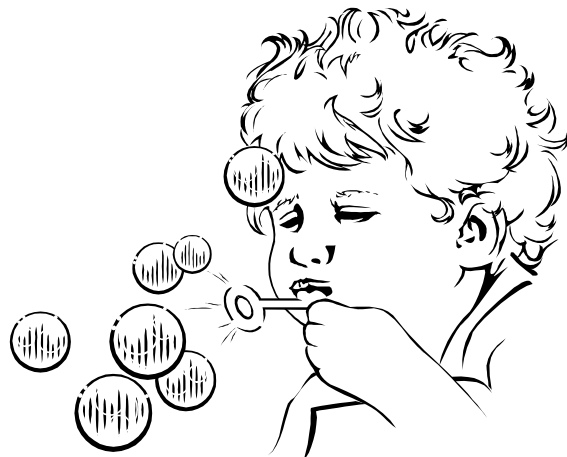
COMO EVALUARLA

- Revisar nuestra historia personal y familiar
- Plantearnos metas para superarnos y salir adelante

COMO FORTALECER LA AUTOESTIMA

- Expresarles a sus hijos e hijas, su afecto, decirles que se les quiere, ya que necesitan sentirse amados, especialmente por aquellas personas a quienes ellos y ellas aman; esto los hará sentirse seguros fuertes y libres
- Considere importante todo lo que sus hijos e hijas tienen que comunicarles y a la vez aprender a escuchar con respeto y responsablemente.
- Enséñeles y motívelos a decir lo que piensan y sienten

- Comprenda sus sentimientos de enojo y comparta sus alegrías y tristezas
- Motívelos a participar y opinar en las cosas que les interesan
- Háganles saber que siempre estarán a su lado y que pueden confiar en ustedes en cualquier situación de peligro
- Permítanles tomar sus propias decisiones en algunos asuntos en donde sea posible, esto fortalecerá su capacidad de analizar las cosas y la confianza en si mismos/as



AMESE A USTED MISMO HASTA QUE EXPERIMENTE ESTE AMOR

Melody Beattle

¿Qué significa amarnos a nosotros mismos?
¿Hacer cosas que nos agradan y nos enriquecen? Sí, algunas veces, sin embargo el amor por uno mismo es más profundo que eso. Significa que nos amamos y nos aceptamos; que amamos y aceptamos nuestros pensamientos, belleza, emociones, faltas, imperfecciones y defectos; nuestras cualidades, inteligencia, sabiduría y nuestra forma particular y única de ver el mundo.

Amarse a si mismo quiere decir aceptar y amar todas y cada una de nuestras partes, y saber que uno es respetable, valioso y digno de ser amado. Significa que nos amamos y nos aceptamos cuando estamos rodeados de gente que nos ama, y que nos amamos y nos aceptamos también cuando sentimos que todos los demás se han ido.

Hay veces que amarnos a nosotros mismos

significa que nos aceptamos lo suficiente como para decirnos que les gustamos a los demás y que ellos nos aprueban. Pero en otras ocasiones amarnos a nosotros mismos quiere decir que nos aprobamos, aunque los demás no lo hagan. Exige valor dejar el descorazonamiento y amarnos, aceptarnos y aprobarnos abiertamente a nosotros mismos...

Así que ámese a usted mismo, ame su apariencia, su olor, su forma de sentir. Ame el color de sus ojos, el color de su cabello y el

resplandor de su corazón, ame su forma de reír, ame su forma de llorar. Ame sus errores y todo lo bueno que ha hecho. Ame todo. Ame su manera de manejar las cosas. Ame su forma única de aprender, crecer y ver las cosas. Ame su pasado. Ame lo que ha hecho.

Tome la decisión de amarse a usted mismo. Amese a usted mismo hasta que experimente ese amor. AMESE COMPLETAMENTE.

BIBLIOGRAFÍA

Eduardo Aguilar Kubli
Padres Positivos
Editorial Pax. México

Licdas. Daysi Rugama Estrada
y Reina Velásquez
Guía Para Trabajar con Niñas,
Niños y Adolescentes en la
Prevención del Abuso Sexual.
Dos Generaciones. Managua, Nicaragua

María Ester Quintana Moreno y
Martha María Blandón
Conociéndonos
Managua, Nicaragua

Dr. Stephen J. Bavolek y Barbara Naki
Manual de capacitación para instructores
Enseñanza de habilidades para
Crianza Con Cariño
Family Development Resources, Inc
Utah, Estados Unidos

Dr. Estephen J. Bavolek, Fran Kaplan

y Christine Comstock

Manual Para Padres Crianza Con Cariño

Family Development Resources, Inc

Utah, Estados Unidos

Esta publicación fue realizada
gracias al apoyo de
CORDAID



CONACMI
ASOCIACION COORDINADORA NACIONAL
CONTRA EL MALTRATO INFANTIL
CONACMI

3a. Avenida 11-28, Zona 1. 4to. Nivel
Tel.: 253 5303 - Telefax: 253 2984
E-mail: conacmi@itelgua.com
conacmi@concyt.gob.gt