



Escuela de **Ternura para Todos**

Guía del Participante

Esta es una obra de World Vision – Oficina Regional para América Latina y el Caribe
Su reproducción parcial o completa requiere autorización previa de World Vision.

Dirección Editorial

Anna Christine Grellert - Asesora de Niñez en Desarrollo de World Vision LACRO

Equipo Editorial

Alirio José Elic Henríquez Alvarenga – World Vision Honduras

Alberto Rojas – Universidad Nacional Autónoma de Costa Rica

Harold Segura - World Vision – Oficina Regional para América Latina y el Caribe

Editora

Ismaela Ramírez de Vargas

Equipo Didáctico

Alberto Rojas – Universidad Nacional de Costa Rica

Francisco Mena – Decano de la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Nacional de Costa Rica

Helga Arroyo – Universidad de Costa Rica, Escuela de Psicología

Katia Castro – Universidad Nacional de Costa Rica

Diseñador Gráfico

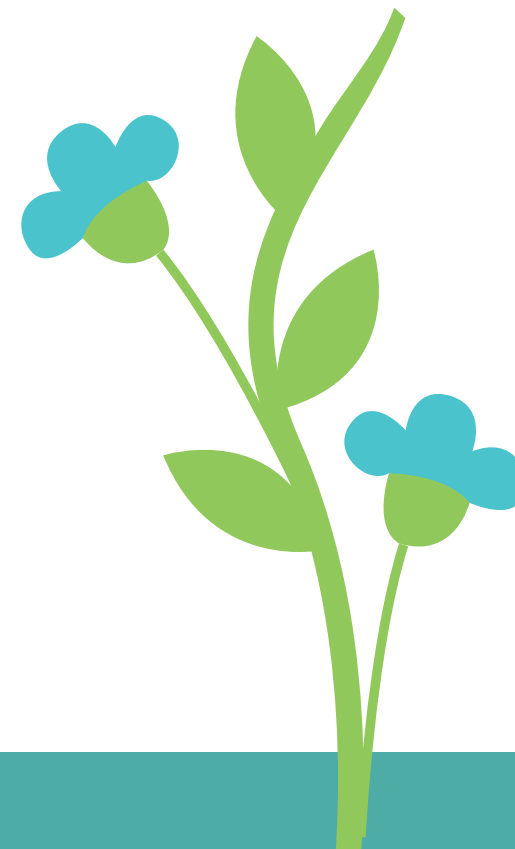
Fernando Otárola Víquez

República Gráfica

Impreso en Tegucigalpa

ISBN: 978-99979-821-0-0

Fecha de impresión: 2018



Al liderazgo de World Vision LACRO, por responder al clamor de la niñez latinoamericana y caribeña, que anhela el derecho al cuidado libre de violencia y pleno de ternura.

Al equipo de Fe y Desarrollo de World Vision Centro Global, por creer en la capacidad pedagógica y transformacional de la ternura, y apoyar el desarrollo de la caja de herramientas «Escuela de Ternura».

Al equipo consultor, por la calidad y calidez del trabajo en equipo, que ha cocreado la caja de herramientas «Escuela de Ternura»:

Helga Arroyo
Francisco Mena
Katia Castro
Alberto Rojas

A World Vision Honduras, quien apoyó el Taller de Validación de la Caja de Herramientas «Escuela de Ternura», y a cada uno de sus participantes:

Alberto Rojas
Alfonso Vavela
Alirio José Elic Henríquez Alvarenga
Álvaro Borjas
Anna Grellert
Belkis Carolina Bonilla

Carlos José Mejía Hernández
Carlos Randolph Meléndez Pinto
Delmy Yesenia Valle Alonzo
Dennis Williams Euceda Chávez
Edgardo Antonio Aguilar Bonilla
Elda Solórzano Godoy
Erick Adalid Guevara Colindres
Erika Yamileth Suazo Martínez
Francisco Javier López Zúñiga
Gonzalo Hernán Portillo Amador
Heidy Lisbeth Arriaga Noriega
Jacobo Hernández
Jeny Margarita Moreno Guerra
Jerson Raudales
Jesús Humberto Urías Ortega
José Aníbal Yanes Mejía
José Osmar Cáceres Díaz
Kamil Octavio Shaurie
Keyla Yessenia García
María Elena Cruz
Maryurez Edgardo Castañeda Banegas
Mirna Maritza Lorenzo Pérez
Oscar Efraín Gómez Oliva
Oscar Guillermo Calderón C.
Oscar Ramón Paz Arévalo
Pedro Antonio Alvarado Alvarado
Wendy Molina
Yahir Adonay López Irías

CUADERNO N° I

Aprender y cultivar la ternura para criar a nuestros hijos e hijas



Una introducción necesaria

Este es un cuaderno introductorio a una serie que nos guía en el aprendizaje de cómo criar a nuestros hijos e hijas con una inmensa ternura.

La ternura es un poder suave, cuya influencia es profunda y duradera, que permanece a lo largo de toda la vida de una persona. Es un vínculo o pegamento amoroso que cuida de manera constante a nuestros hijos e hijas. Criar con ternura es **eliminar** de nuestras prácticas de crianza el concepto de disciplina o castigo y reemplazarlo con el de guía y cuidado.

La ternura hay que aprenderla para practicarla. Sabemos muy bien cómo castigar a nuestros hijos e hijas, cómo disciplinarlos con palabras fuertes, nalgadas y correas o fajas para que se conviertan en personas obedientes. Pero no siempre sabemos cómo practicar el cuidado cariñoso y tierno en nuestras relaciones de crianza. Tal vez resulte más fácil con bebés o niños y niñas de muy tierna edad, pero ¿cómo aplicarlo con niños y niñas más grandes y con adolescentes rebeldes?

El reto es inmenso, y responder a él, es de suma importancia. Las investigaciones científicas afirman que las manifestaciones persistentes de ternura y la ausencia de violencia en la crianza proveen grandes probabilidades de que las niñas y los niños así criados sean personas felices, con mucha paz, seguras de sí mismas y con excelentes relaciones con los demás.

Por el contrario, una crianza con violencia o con castigo físico genera altas probabilidades de que los niños y las niñas criados bajo ese modelo sean personas hostiles, inseguras, con problemas de aprendizaje y dependientes.

Esa es la razón por la que resulta tan importante aprender a criar a nuestros hijos e hijas con ternura. Entonces, para aprender con la guía de estos cuadernos, le recomendamos seguir las siguientes recomendaciones:

I. Lea con mucho cuidado las ideas y recomendaciones de cada cuaderno. Preste atención a las ilustraciones que acompañan las ideas porque ellas resumen de manera gráfica lo que queremos expresar. Lea a su ritmo y a su propio estilo. Al principio, puede solo mirar y pensar sobre las ilustraciones.

2. A medida que vaya leyendo, reflexione acerca de lo que se comparte y cuáles son las posibilidades reales de que usted pueda aplicar en su vida los consejos que se dan. ¿Son realistas y factibles en su barrio las recomendaciones que dan los folletitos? ¿Estas recomendaciones se pueden aplicar en su familia y en su hogar?
3. Conforme avance en la lectura, responda estas preguntas: ¿Cómo aprendió usted por su propia cuenta a criar a sus niños y niñas? ¿Quién le enseñó y cómo? ¿Qué es lo que se debería hacer?
4. Reflexione sobre sus propias experiencias en la crianza de sus hijos. ¿Usted puede aplicar este modelo o chocaría con algunas dificultades? ¿Qué condiciones le ayudarían a aplicar estas recomendaciones? ¿Qué obstáculos se le presentan?
5. En su mente converse con el texto, hágale preguntas. Primero piense en usted: ¿Cómo se sintió usted con la crianza que le dio su madre, padre o la persona que lo cuidó en su niñez? Por ejemplo, ¿de qué

manera le escucharon y cómo le gustaría que le hubieran escuchado? ¿Cómo le atendieron y cómo preferiría que le hubieran atendido? Conforme lee, piense ¿Cómo le gustaría que hubiera sido su crianza en su niñez?

6. Comente con sus familiares lo que lee y pregúnteles qué opinan al respecto.
7. Dialogue con sus hijos e hijas sobre estos temas. Converse con ellos sobre lo que está leyendo y hágales preguntas, como las que siguen: ¿Cómo les gustaría que su papá y mamá los/las escuchara? ¿Cómo les gustaría que su papá y mamá los/las atendiera? ¿Cómo creen ellos que se les debería decir las cosas? ¿Qué deberían hacer su papá y mamá cuando el hijo o la hija cometen una imprudencia? Converse mucho sobre estos temas con las niñas y los niños que tiene a su cargo.

8. Descubra y reflexione en su propia realidad sobre los obstáculos, dificultades y retos que existen en su entorno para practicar la crianza con ternura. Y en lo posible, si lo desea, anote sus reflexiones en la parte final de cada cuaderno; sería muy valioso que anotara también algunos de los pensamientos o frases que las otras personas le comenten sobre el tema. Si no quisiera hacer anotaciones por cualquier motivo, busque una ilustración o una palabra en un periódico o revista vieja y recórtelo y lo lleva al encuentro de capacitación. En el encuentro comparta estos pensamientos y sus experiencias. Así todas las personas participantes aprenden de las otras personas.



Recuerde cómo fue su crianza tanto en su infancia como en su adolescencia. Dese un tiempo en silencio para recordar. Si fuera posible, haga el ejercicio con sus hermanas o hermanos o con sus amigas o amigos de la infancia, y converse con ellos sobre el tema.

Después de refrescar su memoria, respóndase a sí mismo/a o converse. Si fuera posible, sería de mucha ayuda para el proceso que lo escriba en el espacio que se ha dejado entre cada pregunta. O bien, puede hacer un dibujo o pegar alguna fotografía o ilustración que refleje sus ideas.

De la forma en que le criaron tanto en su niñez como en su adolescencia, ¿qué repetiría en la crianza de sus hijos e hijas porque resultó muy provechoso para usted y a ellos y a ellas les serviría para que tengan una vida plena?



¿Por dónde empezar?

Poco conocemos los cuerpos de nuestros niños y niñas; poco sabemos sobre lo que ellos y ellas sienten y piensan. Muchas personas creen que con proveerles alimento, casa y educación cumplen con los deberes de crianza; y, además, está el tema de la disciplina; madres y padres creen que es su responsabilidad disciplinarlos y convertirlos en personas obedientes; piensan que para lograrlo tienen que castigarlos cuando desobedecen; que no tiene nada de malo darles unos cuantos fajazos o nalgadas bien fuertes. Aprendimos desde nuestra tierna edad que a los niños y a las niñas hay que controlarlos y disciplinarlos. Las acciones de ellos y ellas, sus emociones y sus sentimientos los deben dirigir las personas adultas de forma correcta. Muchas personas adultas piensan que todavía no está bien definido que los niños y las niñas tengan derechos de autonomía ni que tengan criterio propio.

Si bien es cierto que los niños y niñas necesitan que los cuiden por el nivel de desarrollo personal en que se encuentran, sobre todas las cosas, es muy importante que las personas adultas sepan que, desde el primer día que

nacen, son personas legítimas y completas. Por eso las tienen que tratar con todo el respeto y dignidad como a cualquier otra persona. Este punto de partida es irrenunciable. Cuando un adulto hace algo incorrecto, a nadie se le ocurre darle fajazos, pellizcos o nalgadas, porque es una persona con derechos y dignidad y, por tanto, nadie puede infligirle castigos físicos, aunque se trate de su padre o madre.

El problema es que hemos aprendido que las personas adultas tenemos poder sobre las personas menores y que tenemos el deber de castigarlas cuando hacen algo incorrecto. Y comúnmente se utiliza la violencia como método legítimo para someter y obtener la obediencia de los hijos e hijas.

En ese marco, hemos aprendido que la tarea de ser papás y mamás se ha concentrado en ser figuras de autoridad ante la cual al niño y a la niña solo le toca obedecer. De ahí que castigar la desobediencia constituya la autorización para distintas formas de violencia doméstica y de dominio sobre la niñez.

Por eso, la violencia llegó a considerarse en la cultura occidental como necesaria y positiva, ya que es un medio para corregir a los niños, niñas y adolescentes para que hagan lo que las personas adultas desean. De esa manera aprenden las niñas y los niños el uso de la violencia y luego, cuando ya son personas adultas, la reproducen en las generaciones venideras.

Por otro lado, el fuerte acento en la individualidad y en el éxito ha marginado la necesidad de los seres humanos de permanecer unidos a otras personas, lo cual ha debilitado las relaciones familiares y comunitarias. De esa manera, las personas quedan orilladas a dedicarse solo a la sobrevivencia personal, al consumo y a la búsqueda del éxito, y así pierden de vista el valor de cultivar relaciones de cuidado y cariño. Otras mamás y papás, obligados por su precaria situación económica, solo tienen el tiempo para buscar alimento y algún ingreso que alivie su pobreza extrema. Frente a esas situaciones los niños y las niñas se quedan sin el cuidado y el cariño que necesita toda persona. Es como si sufrieran el abandono aun teniendo mamá o papá.

Para mejorar la crianza de sus hijos e hijas, ¿qué le cambiaría a la forma en que lo/la criaron a usted tanto en su niñez como en su adolescencia?



¿Qué acciones, actitudes y prácticas eliminaría por completo de la forma en que lo/la criaron tanto en su niñez como en su adolescencia, porque si los repitiera igual perjudicaría a sus hijas e hijos?



La crianza de los niños y las niñas y los vínculos que sostienen con las personas que los cuidan con ternura

Las personas que dominan el tema sobre la crianza de la niñez sostienen que los niños y las niñas pueden crecer bien siempre y cuando estén unidos de una forma segura y tierna con las personas que los cuidan.

Desde esa perspectiva, los vínculos que sostienen con las personas más cercanas se vuelven fundamentales. De la calidad de esa unión depende que el niño y la niña desarrollen un carácter sano.

La psicología ha demostrado que, si a las personas menores de edad, en sus primeros años de vida, las cuidan con ternura, diligencia y atienden sus necesidades de una manera cariñosa, constante y cotidiana, tienen altas probabilidades de que cuando crezcan se conviertan en personas adultas felices, les vaya bien en la escuela y en sus relaciones con las demás personas; además, desarrollan la capacidad de resolver sus problemas por ellas mismas y aprenden a pedir ayuda cuando la necesitan, son amistosas, constantes en perseguir sus metas y personas muy agradables.

En cambio, cuando las personas son criadas con frialdad y distancia, se convierten en personas a las que les cuesta relacionarse con las demás, se vuelven maliciosas, no les da pena tratar mal a las demás y no saben pedir ayuda si la necesitan.

Y, es más, los niños y niñas que reciben los cuidados de crianza de personas que unas veces los tratan con ternura, pero otras con frialdad, pueden convertirse en personas muy tímidas e inseguras, que les cuesta relacionarse con otras personas, que siempre buscan atención y, por lo general, son muy dependientes, incluso en asuntos muy simples.

Los adolescentes que los criaron desde muy tierna edad con vínculos de cariño, ternura y seguridad de forma permanente y cotidiana tienen bajas probabilidades de enredarse en problemas como la drogadicción o el embarazo prematuro. En cambio, quienes recibieron una crianza con frialdad o con muestras confusas de cariño mezcladas con violencia se vuelven más propensas a enredarse en ese tipo de problemáticas.

En conclusión, si un niño o una niña crece sobre una base firme construida con relaciones de ternura y cariño, sus probabilidades de relacionarse y vivir la vida de una forma segura serán muy altas. Si, por el contrario, el niño o la niña crece con falta de cuidado y cariño, va a ser una persona insegura y violenta.

A la luz de los argumentos expuestos previamente queda claro que las disciplinas cuyo instrumento es el castigo físico no generan las experiencias necesarias para aprender a vivir con madurez. Es, más bien, el encuentro cariñoso y tierno con los niños y las niñas, en todo tiempo y espacio, el que genera las condiciones para una vida de pleno desarrollo, alegre y pacífica.

A la luz de la experiencia y conocimientos que tiene hoy sobre el tema de crianza, ¿qué elementos nuevos añadiría a la crianza que le dieron tanto en su niñez como en su adolescencia para criar a su hijas e hijos de manera que se desarrollen plenamente?



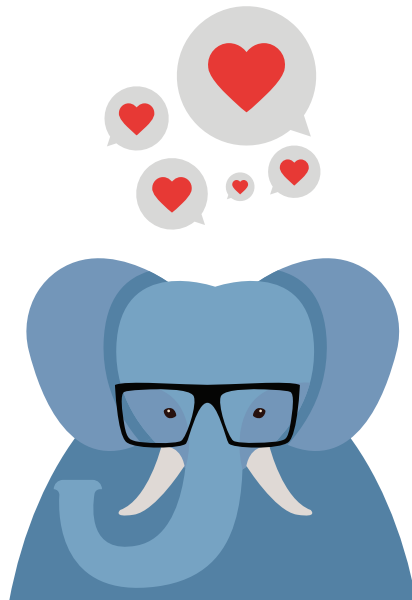
Si lo desea, puede escribir sus reflexiones en el siguiente espacio. Si no lo desea, o no tuvo la oportunidad de hacerlo, puede escribir una o dos palabras que resuman su experiencia, o bien puede recortar algún dibujo o fotografía que refleje cómo se sintió o lo que aprendió o los obstáculos que enfrentó.



Con el grupo de capacitación y apoyo comparta sus apuntes o las reflexiones.

Abrir la mente y el corazón al amor y la ternura

¿Qué duda cabe? Formar a hijos e hijas es tarea sobre todo de mamás y papás; también, muchas veces, la crianza queda en manos de personas que no son madres o padres. Pero más allá, lo cierto es que las escuelas primarias y secundarias resultan funcionales para la formación integral solo cuando las raíces de la niñez y la juventud han sido cultivadas en el seno del hogar. El respeto, la integridad, la solidaridad y otras tantas prácticas positivas se forman en la experiencia cotidiana de ser familia, sin importar cómo ésta esté constituida.



Vamos a iniciar un camino donde nuestra mente y nuestro corazón tienen que mantenerse abiertos. Del mismo modo que para emprender un viaje tenemos que prepararnos, es imperativo que nos prepararnos para ser mamás y papás o personas cuidadoras encargadas de la crianza de niñas y niños. Hijos e hijas no nos llegan con un manual de cuidado, de modo que asumimos la paternidad o maternidad lo mejor posible para darles una formación valiosa, aun cuando hayamos carecido de experiencias formativas adecuadas para saber cómo hacerlo.

Varias de nuestras experiencias históricas nos impiden tener una idea clara de lo que necesitamos para recorrer este camino. Por ejemplo, tal vez procedamos de un hogar en el que resultaba más fácil recibir un grito o un golpe que una conversación; o quizá, lo opuesto, hogares en los que uno pasó a ser invisible en medio de las carreras cotidianas del papá y la mamá. Y también es posible que hayamos tenido la dicha de que nos cuidaran y criaran con mucho cariño, atención y dedicación.

Por otra parte, es posible que nunca estuviéramos incluidos en la fila de personas que aprendieron desde temprana edad que los niños o niñas tienen derechos. Hoy, sin embargo, ese tema es una materia en el currículo escolar: La Declaración Universal de los Derechos de los Niños, las Niñas y

Adolescentes. Así que quizá nuestra visión de y experiencia con la autoridad no haya sido de las más felices. Ahora, como persona con autoridad, no tenemos claros los fundamentos de nuestro propio poder sobre las personas menores de edad. No gritar, no pegar y escuchar, conversar, son formas de actuar que quizá las desconozcan la mayoría de los que se graduaron de papá o mamá, y ahora se ven en la situación de asumirlas, pero no entienden muy bien cómo llevarlas a cabo.

La buena noticia y de mucha importancia es que las personas podemos aprender y cambiar. El elemento principal en este aprendizaje es que reconozcamos que amamos a nuestros hijos e hijas. Los/las amamos y por eso nos esforzamos por hacer las cosas lo mejor posible. El amor no es un sentimiento romántico; es un concepto más profundo. Es la emoción que nos hace humanos. Es tal su arraigo en nuestro ser que el cuerpo mismo libera químicos que nos hacen apegarnos a las personas que amamos. Empecemos, entonces, por subrayar que los amamos. Dejemos de lado si nuestros hijos o hijas son bonitos, fuertes, inteligentes; desprendámonos de todo eso. El amor es el motor por el que todo nuestro ser se apega a esa persona que, sea nuestro hijo o hija, sea quien sea o haga lo que haga, amamos. Si podemos visualizar este vínculo, podemos entender también por qué lo que hacen o dejan de hacer nuestros hijos e hijas nos afecta tanto.

El concepto que expresa este vínculo de amor que hemos creado con nuestros hijos e hijas es el que en la propuesta de esta escuela llamamos «ternura». Así que podemos afirmar que primero viene el amor como vínculo que se extiende por todo nuestro ser y nos une entrañablemente a las personas que criamos. Este vínculo puede expresarse de distintas maneras, y somos testigos de que muchas veces se tendió por medio de una férrea disciplina que incorporó el castigo físico como medio de formación. Pero la ternura va mucho más allá; es una expresión del amor con la que tratamos a las personas, hijos e hijas, con una actitud positiva a diferencia de la del castigo corporal. Es una alternativa de crianza que no ve los gritos, tratos humillantes, fajazos, ni golpes como recursos de crianza.

Podemos entender mejor qué es la ternura cuando vemos todas las acciones y sentimientos con las que se asocia el término. Por ejemplo, en la práctica, la ternura significa cariño, compasión, simpatía, misericordia, agrado, afecto, cordialidad, delicadeza, interés, entrega, estima, caricia, bondad, dulzura, afectuosidad, cuidado y la amorosidad.¹

Si tomamos este conjunto de palabras como modelo para expresar el concepto de amor, quizá nos topemos con el problema de no entender cómo actuar en los casos de mal comportamiento o en los que necesitamos reorientar conductas peligrosas. Como expresión del amor, la ternura está también compuesta de un carácter sólido e íntegro, capaz de orientar y plantarse cuando sea

necesario. El amor también es una férrea voluntad e interés por cuidar y proteger a la persona amada.

Pero para hacerlo, la ternura requiere de una estrategia puntual. Este es el tema de esta serie de cuadernos para formar en la ternura a mamás, papás y personas encargadas del cuidado de los niños y niñas. El programa nace de la estrategia de World Vision llamada Crianza con Ternura y está compuesta por cinco acciones fundamentales:



1. Acoger



2. Afirmar



3. Acompañar



4. Consolar



5. Compadecer

¹ Cussiánovich Villarán, Alejandro. *Aprender la condición humana, Ensayo sobre pedagogía de la ternura*. Lima: Ifejant, 2010, 47.

Acoger. Tiene que ver con recibir, proteger, auxiliar, cuidar y sobre todo atender y oír. En otras palabras, acoger es mantener nuestra total atención en nuestras hijas e hijos para saber cómo cuidarlos y protegerlos cuando lo requieran. La acción de acoger significa que los hijos y las hijas se sientan siempre bien recibidos por su mamá y su papá o por las personas que los crían. Por eso, ponemos mucha atención en aprender a **escuchar y a decir**. Si aprendemos a escucharlos y a conversar con nuestras hijas e hijos, les cimentaremos una base muy sólida para que se sientan acogidos, cuidados y atendidos. Ésta les ayudará a construir mucha confianza en sí mismos, aprenderán a acoger a los demás y, además, les dará los recursos y fuerzas necesarias para que logren sus buenos propósitos en la vida.

Afirmar. Se relaciona con sostener, dar confianza, fortalecer, apoyar. Es permanecer a la par de los niños y las niñas para darles sostén. Y esto no es solo un asunto de palabra, es saber tomarlos de la mano, tomarlos de los hombros, saber abrazarlos para que se sientan apoyados y sostenidos. Así, con esta forma física cargada de cariño y firmeza, los niños y las niñas saben que no se van a caer porque alguien los sostiene, los fortalece y les da la confianza de caminar con sus propios pies. Por

eso, en la Escuela de Ternura **aprendemos a entrar en contacto físico** con nuestros hijos e hijas para apoyarlos y fortalecerlos.

Acompañar. Es permanecer junto a nuestros hijos e hijas para ayudarlos y protegerlos cuando lo necesiten. De esta manera en su niñez nunca sabrán por experiencia personal qué es el abandono, y, además, aprenderán a ser buenos compañeros o compañeras de sus amistades, de sus parejas, y de sus familias. Así pues, **aprendamos a acompañar**.

Consolar. Es tranquilizar, serenar, aligerar la carga, endulzar, ayudar a desahogar los sentimientos, devolver la paz, reanimar, levantar, alentar, devolver la esperanza. Para consolar, necesitamos **aprender a sentir** lo que sienten nuestros hijos e hijas: es aprender a hacer nuestros sus sentimientos. Solo entonces podremos saber cuándo es necesario cultivar la serenidad, o darles ánimo, o aligerarles la carga o levantarlos.

Compadecer. En primer lugar, es conmoverse e inquietarse; y, en segundo lugar, es solidarizarse con las situaciones problemáticas y dolorosas por las que pudieran pasar nuestras hijas o hijos. Lo que importa es que sientan que papá y mamá comprenden la situación por la que

pasan. Esa comprensión debe convertirse en un apoyo práctico y oportuno. Compadecerse del hijo o hija implica **actuar con acierto** en las situaciones delicadas o problemáticas por las que pudieran atravesar.

Por lo anterior, para llevar a la acción las estrategias de la Crianza con Ternura, el aprendizaje de esta escuela se enfoca en adquirir una serie de destrezas personales que nos permiten como padres y madres y personas cuidadoras de niños y niñas seguir un modelo superior de crianza.

Recuperar nuestra propia experiencia de crianza

Educar desde la ternura implica que ejercitemos la humildad; que estemos disponibles desde el amor y el afecto, para acercarnos a nuestro mundo interior y reconozcamos las formas de crianza con las que crecimos y que marcaron nuestra vida.

Para educar con ternura es fundamental que refresquemos la memoria y recordemos cómo fuimos criados, para así reproducir todo lo bueno que recibimos y también para descartar aquellas prácticas y patrones de crianza que son destructivos.

Nuestra propia historia nos ilumina el camino de los aprendizajes que tuvimos para que comprendamos cómo criar a nuestros hijos con ternura. Al reconocer nuestra historia, abrazar sus heridas y cicatrices, responder a ella, honrarla, resignificarla, soltarla y mirarla con gratitud, encontramos la vía para iniciar este nuevo viaje de aprendizajes.

Entonces:

- Conéctese con su propia historia de ternura para poder conectarse con su ser padre o madre.
- Recuerde y abrace su propia historia de crianza; este es un acto de humildad cargado de amor y valentía.
- En su propia historia encuentra las claves para que aprenda a criar con ternura.
- Revalorice su historia, pues con ello recibirá ayuda para trazar un mapa de vida a fin de que entienda por dónde debe avanzar en el camino de aprender a criar con ternura.

Concluimos este cuaderno con un ejercicio para refrescar su memoria para que se conecte con su propia historia de crianza. El propósito es que reflexione sobre cómo fue su crianza y comparta sus experiencias con otras madres y padres, y así todos aprendan juntos unos de los otros.

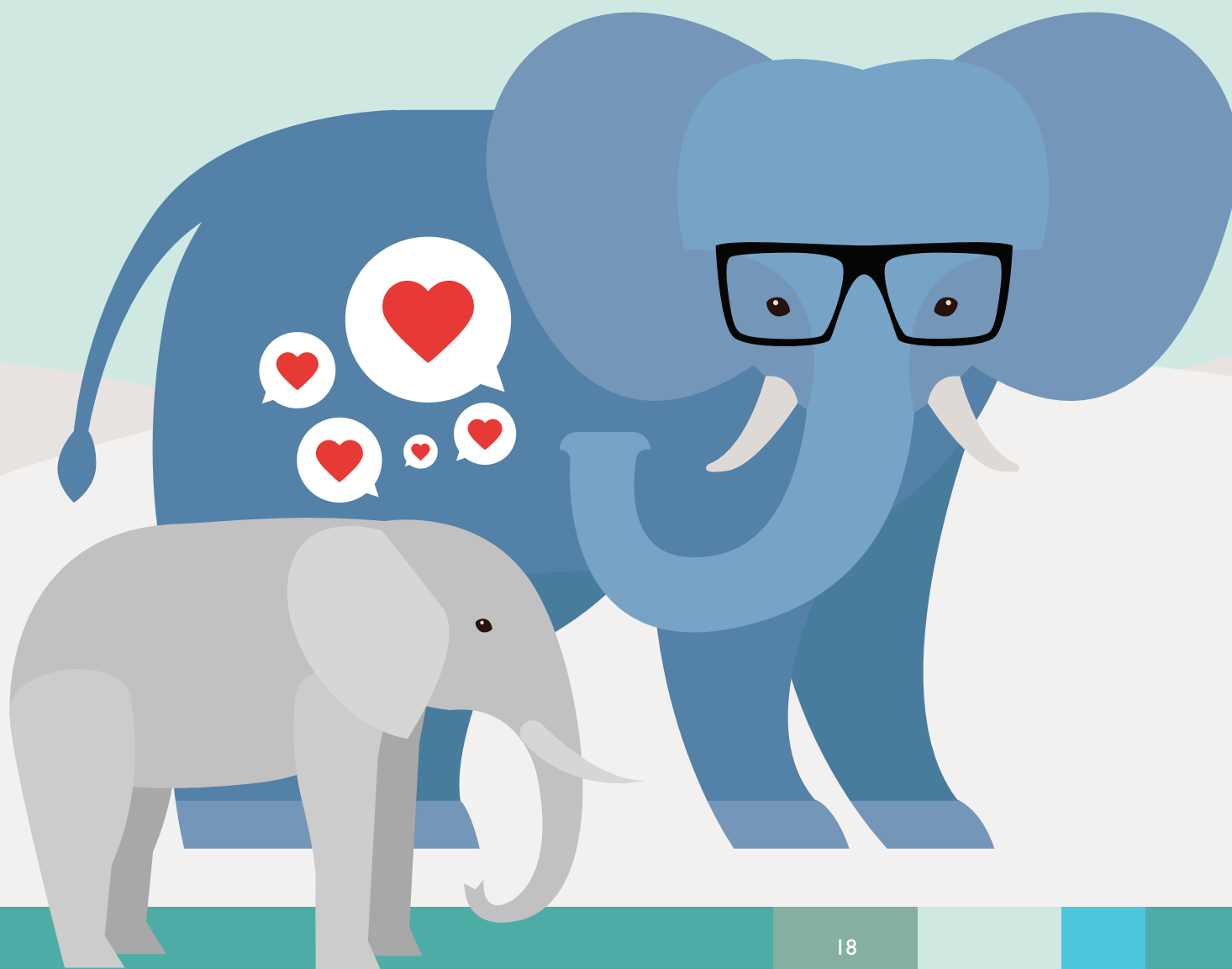
¿Qué dice mi corazón?

El siguiente espacio es para que anote sus experiencias y aportes:



CUADERNO N° 2

Aprender a **escuchar**



Introducción

Este cuaderno es una guía para que adquiera y desarrolle capacidades que le ayuden a aprender a acoger a sus hijas e hijos o, en otras palabras, para aprender a recibirlos, cuidarlos, atenderlos y oírlos. Acoger es la capacidad de prestar atención a nuestras hijas e hijos de manera permanente, porque así sabemos cómo cuidarlos y protegerlos.

Para desarrollar dichas capacidades el énfasis lo ponemos en aprender a **escuchar y decir**, porque, al aprender a escuchar y a conversar con nuestras hijas e hijos, construimos en ellos una base sólida y firme para que se sientan cuidados, atendidos, respetados y aceptados. Y, como ya lo indicamos, esto les ayudará a que cultiven mucha confianza en sí mismos, practiquen la aceptación mutua con los demás y se fortalezcan para lograr sus buenos propósitos en la vida.

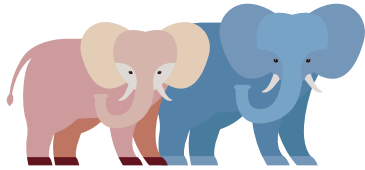
Empecemos, entonces, con aprender a escuchar y luego sigamos con el cuaderno No. 3 para aprender a decir.

¿Sabemos escuchar?

En general, aunque la respuesta a esa pregunta sea sí, la realidad es que saber escuchar implica que, para nosotros, la persona a la que escuchamos es legítima. Una persona legítima es aquella que no carece de nada y tiene todo lo necesario para ser respetada como tal. Cuando se refieren a hijos e hijas, las personas adultas cuestionan la legitimidad de los niños y las niñas como personas. Nuestra experiencia se ha centrado, más bien, en observar sus carencias. Es difícil ver a un hijo o hija como alguien pleno y competente. Pensamos que todavía les falta aprender y madurar. Por esta razón, tendemos a escuchar a medias lo que dicen o quieren decir. Necesitamos verlos como personas íntegras y, por lo tanto, que merecen todo nuestro respeto y aceptación. Así afirmamos su legitimidad ante nosotros.

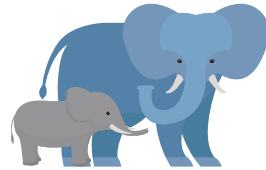
Esta posición de respeto y aceptación mutuos es un punto de partida sólido para establecer las relaciones entre personas unidas por lazos familiares. Y, como en una especie de espiral, el ir asumiendo la integridad de nuestros hijos e hijas les ayuda también a que fortalezcan la aceptación, el respeto y el amor a sí mismos. Convivir en amor, aceptación y respeto mutuos ayuda a ambos papás-mamás e hijos-hijas a que esa convivencia se lleve a cabo en armonía y dignidad. Por esto, la imagen de la espiral, porque el convivir de esta manera genera una mejor convivencia en el hogar y la familia. Se trata de un aprendizaje de ambas generaciones, que, si se practica de día en día, se consolida cada vez más.

Lo primero en este aprendizaje es dejar de lado varios vicios que hemos recogido en nuestras propias vivencias. Entre estos vicios podemos señalar varios:



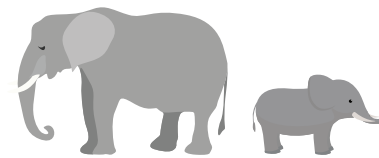
1. «A los papás y mamás se les debe respetar siempre».

Es decir, solo papá y mamá merecen respeto, no así los hijos e hijas.



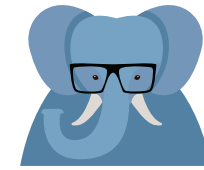
2. «Hijos e hijas están en constante aprendizaje».

Es decir, solo los hijos e hijas necesitan aprender. Sin embargo, a nosotros, como papás y mamás, todavía nos falta mucho por aprender.



3. «La obediencia es un deber de los hijos e hijas».

Es decir, los hijos e hijas deben hacer siempre lo que papá y mamá desean que ellos hagan. ¿Y lo que necesitan los hijos e hijas que sus papás y mamás hagan para mejorar la crianza?



4. «Es necesario aplicar el castigo para que los hijos e hijas sean personas de bien o, al menos, personas obedientes».

Se ha sostenido por mucho tiempo que el castigo es un instrumento fundamental de formación de los hijos e hijas; tal perspectiva parte de la creencia de que las personas adultas tienen la razón sobre lo que se hace o se debe hacer. Pero esto no necesariamente es cierto en todo momento y situación.

Si a los papás y mamás o a cualquier otra persona cuidadora se les debe aceptar respetuosamente, lo opuesto también es cierto: a los hijos e hijas se les debe aceptar con amor y respeto. Tanto papás y mamás como hijos e hijas viven en constante aprendizaje. Si uno no aprende de sus errores o de sus aciertos, carece de posibilidades de mejorar la forma de hacer las cosas. Por eso, las personas adultas tenemos más obligación de aprender que los hijos y las hijas.

Por lo general, se usa el castigo físico y el trato humillante para lograr la obediencia. La obediencia implica acatar instrucciones que una autoridad superior ha dictado, y, por lo tanto, son incuestionables. Pero no siempre sabe un papá o una mamá qué hacer o cómo hacerlo, y, por lo tanto, se trata más de aprender que de obedecer; sobre todo en este mundo actual de constantes cambios.

El castigo siempre es represivo e implica, como en el sistema judicial, el pago de una deuda o de un delito. Más bien, en lugar de castigar para conseguir obediencia, centrémonos en aprender; y, por lo tanto, en establecer procesos formativos y educativos en los que participemos ambas generaciones: hijas, hijos, mamás, papás o cualquier otra persona cuidadora. En el proceso de la crianza con ternura, todas las personas, adultas y

menores de edad necesitamos aprender a vivir e interactuar en la aceptación, el amor y el respeto mutuos. El concepto de castigo debe quedar fuera de estas acciones formativas.

¿Y qué se hace, entonces, cuando un niño o niña hace algo que pone en peligro su vida o desarrollo? Tal situación implica una acción de cuidado de parte de la persona cuidadora e intensificación del aprendizaje. Eso requiere que la persona cuidadora converse con los niños y niñas con más profundidad: escuchar y decir.

Dicho esto, podemos pensar que un hijo o hija que simplemente olvidó una tarea o la dejó por hacer otra cosa que le gustaba más requiere de una intensificación del aprendizaje para la vida. Eso puede traducirse a espacios donde hijos e hijas dejen de usar, por un tiempo definido, juguetes o aparatos que les gustan o la televisión o tableta o teléfono celular; de modo que puedan entender que ese olvido tiene consecuencias concretas en su desarrollo.

También se les puede dejar a solas por un periodo muy breve, y llamarlo «tiempo fuera», para que el niño o la niña pueda pensar en lo que hizo; es un tiempo muy pequeño, algo así como un minuto por año cumplido.

Solo pensemos, si papá o mamá no cumplen en algún aspecto básico de la crianza de sus hijos o hijas, ¿cómo se soluciona el problema? ¿Sería una buena solución que la mamá le dé una buena castigada con la faja al papá o el papá a la mamá o los hijos e hijas a ambos? Una mejor solución sería conversar y escuchar para comprender qué es lo que pasa, qué factores provocan que papá o mamá no cumplan con lo que se espera de ellos, y luego, juntos busquen una solución. Podríamos decir que esto es un sueño que no se puede aplicar a la realidad, pero, si así fuera, dependeríamos de la violencia para solucionar los problemas que surgen en la crianza de las niñas, niños y adolescentes.

Si aprendemos, sí es posible escuchar y conversar con nuestros hijos e hijas para que ellos y ellas se sientan acogidos, aceptados y comprendidos.

Vamos a la práctica

Trate de practicar la escucha activa en su vida cotidiana como mamá, papá o persona cuidadora. Por favor, aplique la escucha activa con sus hijas e hijos siguiendo los cinco pasos anteriores.

Luego de una semana de estar practicando los pasos de la escucha activa, reflexione sobre las siguientes preguntas:

¿Cómo se sintió?



¿Cómo respondieron sus hijos o hijas? O los niños y niñas?



¿Qué resultó bien? ¿Qué dificultades surgieron?



¿Qué necesitamos aprender para convertirnos en personas que escuchan?

1.



Para escuchar necesitamos prestar atención con todo el cuerpo, con todos nuestros sentidos. Escuchar de manera activa a nuestros hijos e hijas nos compromete a estar presentes, en el aquí y en el ahora. Necesitamos conectarnos de forma permanente a su vida y necesidades. Cuando escuchamos desde la sintonía con la otra persona nos permitimos el encuentro, el abrazo, la acogida y la protección.

Sin embargo, en muchas ocasiones las necesidades urgentes, la rutina y la prisa nos desconectan de nuestro compromiso de escuchar; y, así, de nuestra capacidad de acoger a nuestros hijos e hijas. Pero, entonces, ¿cómo deberíamos sintonizarnos con la escucha activa de nuestros niños, niñas y adolescentes?

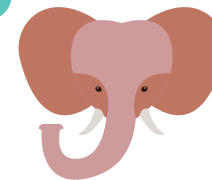
Los siguientes pasos nos pueden ayudar a aprender:

1. Chequearse. Siempre es importante que se pregunte si puede hablar en ese momento o mejor espera un breve tiempo. No siempre nuestras emociones están listas para que escuchemos. Tal

vez una preocupación o un disgusto nos haya llevado a perder la serenidad o el control de nosotros mismos. Y eso está bien, porque cobrar conciencia de cómo nos sentimos para escuchar es lo que nos mueve a hacer algo para prepararnos para escuchar. Si los niños, niñas y adolescentes nos buscan y en ese momento no nos sentimos con la capacidad de escucharlos/as, no debemos obligarnos a escuchar de inmediato; más bien, lo indicado es pedirles un tiempo y, en ese lapso, nos serenamos y nos preparamos para ofrecerles una escucha activa.

2. Prepararse. ¿Qué hago para obtener la actitud adecuada para escuchar? Para prepararnos es importante que relajemos nuestro cuerpo, despejemos la mente y conectemos las emociones con el amor profundo que les tenemos a nuestros hijos e hijas. Algunas actividades cotidianas pueden ayudar a lograr esta sintonía, como caminar en un lugar tranquilo, dar un paseo, escuchar música, tomar una bebida caliente o reflexionar. Este tipo de actividades nos

2.



ayudan a bajar tensiones, preocupaciones y a conectarnos con nuestro cuerpo. O, simplemente, podemos aquietar nuestra mente y cuerpo, pensar en algo positivo y respirar profundo varias veces.

3. Ambientarse. Pregúntese: ¿El lugar donde estoy es un lugar apropiado para escuchar a un niño, una niña o a un adolescente? Para acoger y escuchar necesitamos un ambiente adecuado y libre de distractores. Estamos allí para el encuentro, para estar presentes y en sintonía con nuestro hijo e hija. Si donde estamos no conseguimos la tranquilidad necesaria porque hay ruido o muchas personas pasan o conversan alrededor de nosotros, lo mejor es que nos vayamos a otro lugar cercano donde podamos escuchar con atención y sin interrupciones.

Para mantener la atención, es muy importante que evite las distracciones externas (ruido, televisor, el celular, la computadora). Asimismo necesita apartarse de las distracciones internas y personales (preocupaciones, prejuicios, pensamientos).

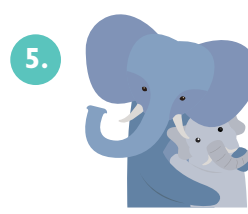
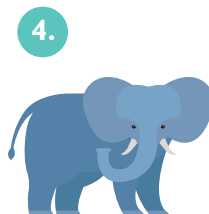
¿Es lo mismo la escucha activa con una niña que con un niño o un adolescente?





4. Usar todo el cuerpo. ¿Cómo puedo disponer mi cuerpo para escuchar? Nuestra posición corporal a la hora de escuchar es muy importante. El cuerpo siempre comunica, así que, en el caso de conectarnos con nuestros hijos e hijas, debe comunicarles que toda nuestra atención la tenemos en él o ella. Inclinar el cuerpo levemente hacia el cuerpo de nuestra hija o hijo y mirarla/lo de frente, resulta de mucha ayuda para asegurarles nuestra atención. Luego, necesitamos usar todos los sentidos del cuerpo para escucharlo/la: también escuchamos con nuestros ojos, con nuestro olfato. Mientras escucha a su hijo o hija, es fundamental que observe su cuerpo, su cara y sus gestos; es necesario que vea cómo se siente cuando le habla a usted. El escuchar requiere también observar con mucho cuidado y atención a los niños, las niñas y adolescentes.

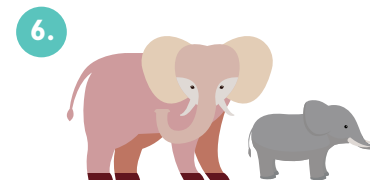
La atención en la escucha activa es nuestra capacidad de enfocarnos y concentrarnos en lo que nuestro interlocutor nos dice. Si algo no nos interesa, nuestro nivel de atención



disminuye. Cuando se trata de que usted aprenda a escuchar a sus hijos e hijas, debe ejercitar su capacidad de atender y entender, ya que de esta forma muestra su interés pleno en lo que ellos/ellas le comparten.

5. Tratar con dignidad. ¿Cómo acostumbro recibir las palabras que me dice mi hijo o mi hija? Es fundamental que recibamos con amor y trato digno las palabras que nos dicen, aunque estas palabras sean fuertes. Esto significa, entre otras cosas, escuchar sin hacer juicios y sin interrumpir; ellos y ellas necesitan que les propiciemos un ambiente en que puedan expresar con libertad lo que sienten, piensan u opinan.

6. Comprender. ¿Qué hago para comprender y entender a mi hijo o hija? Antes de juzgar, más bien haga un esfuerzo consciente por comprender lo que le digan, para entender qué pasa o qué pasó, con una gran dosis de bondad y discernimiento, para lograrlo, trate de «ponerse en los zapatos» del niño, la niña o el adolescente.



Esto lo va agradecer eternamente su hijo o su hija: sentir y saber que su papá, su mamá o la persona que lo cuida siempre le prestó atención y lo/la comprendió.

Todas las personas percibimos el mundo de maneras diferentes. No son percepciones buenas, ni malas, solo percepciones diferentes. En la percepción no vemos las cosas como son, sino como somos nosotros. Por eso, es importante que sepamos que nuestra percepción acerca de lo que nos dicen nuestras hijas o hijos es nuestra forma de ver la realidad, no la realidad misma. Para escuchar de manera activa, es imperativo que reconozcamos este principio, porque, al respetar su forma de mirar el mundo, es como conseguimos escuchar a la otra persona.

Solo entonces, después de escuchar de esa manera, oriente, dé un consejo, dé un abrazo o corrija con ternura.

¿Qué aspectos facilitan la escucha activa con ellos y ellas? ¿Qué aspectos la dificultan?



Experiencias de la escucha activa

Para su práctica cotidiana, siga fielmente estos pasos en sus relaciones con los niños, las niñas y adolescentes:

1. Concéntrase en lo que dice su hijo o su hija, mientras oye, no piense en cuál es su posición ni en lo que va a responder. Al escucharle, vea de frente a su hija o hijo y con una muy leve inclinación de su cuerpo hacia él o ella, para mostrarle un verdadero interés de escucharlo/la con atención.
2. Esfuércese de manera consciente para que capte los hechos y los sentimientos que expresa el niño, la niña o el adolescente. No dé consejos ni opiniones en medio de lo que su hija o hijo diga. Deje que hable con toda libertad.
3. Póngase en el lugar y situación de su hijo o su hija.
4. Pregunte ocasionalmente a la otra persona: «¿Lo que vos querés decir es...? Y haga un pequeño resumen de lo que el niño, la niña o el adolescente le ha contado; dicha práctica le da la oportunidad de aclarar cualquier asunto que no haya entendido o entendió de forma equivocada.
5. Cuando el niño, la niña o adolescente termine de hablar haga un breve resumen de lo que dijo para comprobar que entendió la situación. Base el resumen en los hechos y emociones que percibió y no en suposiciones.

Los siguientes ejemplos le ayudarán a entender estos pasos:



Un mal ejemplo de un papá que no sabe escuchar:



PAPÁ: «Hijo, ¿por qué te escapás de la escuela? La directora me llamó muy preocupada?»

HIGO: «En la escuela un compañero de último año...»



PAPÁ: «Ni sigás, no quiero oír nada más. Tu obligación es asistir a la escuela y ¡punto! Te me vas de una vez para la escuela y si te seguís escapando te voy a castigar por desobediente. Te vas a recordar de mí si no me hacés caso».

El buen ejemplo del papá que aprendió la escucha activa:



PAPÁ: «Hijo, ¿por qué te escapás de la escuela? La directora me llamó muy preocupada?»

HIJO: «Papá, en la escuela un compañero de último año me está maltratando, me trata muy mal y me dice malas palabras, me humilla. A mí me dan ganas de golpearlo, pero él es quien me golpea siempre; es mucho más grande que yo. Dice que yo soy un tonto. Se lo dije a mi maestra, pero no me escucha; solo me dijo que no le hiciera caso. Me da mucho miedo ir a la escuela. No quiero que ese niño me siga maltratando. Yo no quiero volver ahí».



PAPÁ: «¿Así que un compañero grande te está maltratando y le tenés miedo. Por eso no llegás a la escuela y, además, la maestra no te apoya?».

HIJO: «Sí. Y no quiero volver a la escuela».



PAPÁ: «Con una situación así, a mí tampoco me gustaría regresar. Vamos a ver cómo resolvemos la situación. Contame más...»



Un mal ejemplo de una mamá que no sabe escuchar:



HIJA (mujer adolescente): «Mamá, es que no me entendés. No te das cuenta de que ya no soy una niña. Sé cuidarme sola. Además, vamos todas las amigas. ¿Por qué no me dejás ir a ese baile?»

MAMÁ: «No se hable más. Aquí mando yo y no me salís. ¡Punto! Se acabó la conversación».



El buen ejemplo de la mamá que aprendió la escucha activa:

HIJA (mujer adolescente): «Mamá, es que no me entendés. No te das cuenta de que ya no soy una niña. Sé cuidarme sola. Además, vamos todas las amigas. ¿Por qué no me dejás ir a ese baile? ... Ya tengo diecisiete años, en unos meses soy mayor de edad. Sos una anticuada. Te parecés a mi abuela. Ya la vida es diferente. Sé cuidarme; nadie me va a dejar embarazada, si eso es lo que te preocupa. Salir a divertirse no es malo. Yo regreso temprano; a las 12 de la noche estoy aquí. Yo quiero ir. Yo nunca salgo a nada porque nunca hay plata, pero ahora que me están invitando no querés que yo vaya. Esta casa parece una cárcel».

MAMÁ: «¿Querés que te dé permiso para ir al baile porque sentís que eres grande y sabés cuidarte? ¿Te sentís muy frustrada porque no te doy permiso y si no vas te vas a sentir encerrada?»



HIJA: «Así es mamá».

MAMÁ: «Bien, hija, hablemos más y estoy segura de que podemos llegar a un buen acuerdo...»



¿Qué retos afronta a la hora de aplicar la escucha activa con sus hijos e hijas?



Con el grupo de capacitación y apoyo comparta sus apuntes o las reflexiones.

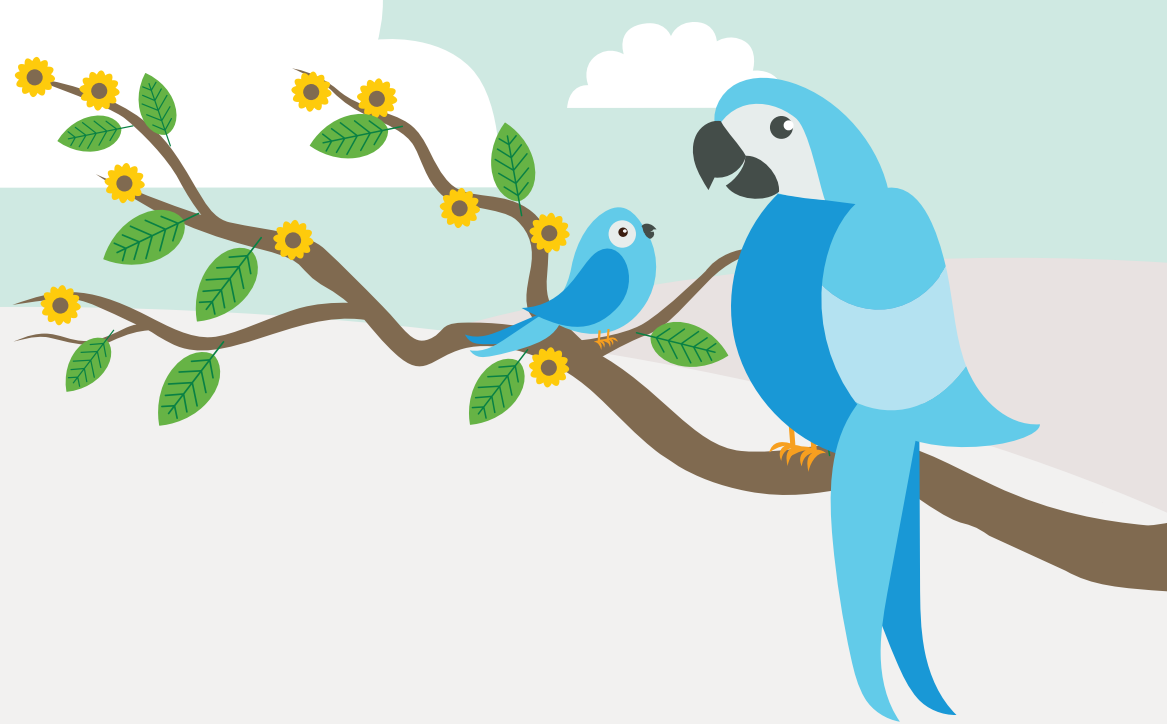
¿Qué dice mi corazón?

El siguiente espacio es para que anote sus experiencias y aportes:



CUADERNO N° 3

Aprender a **decir**



Aprender a decir

Recuerde que para acoger a sus hijos e hijas es necesario que desarrolle la capacidad de decir, de conversar con ellos y ellas. Sus palabras como papá, mamá o persona cuidadora tienen el poder de crear experiencias amorosas y de reafirmación para sus niños, niñas y adolescentes.

Entonces, la capacidad de escuchar necesita la capacidad de decir. Si sabemos decir, conversar, con nuestros hijos e hijas, las probabilidades de que ellos y ellas también desarrollen la capacidad de dialogar son muy altas.

Para conversar teniendo como mediador la ternura, la primera condición es que como papá o mamá esté consciente del vínculo que tiene con sus hijos e hijas, que es el amor. La segunda condición es que esté consciente de que sus hijos e hijas merecen plena aceptación y respeto de su parte. Y la tercera es que esté consciente de que el objetivo de las conversaciones entre papá-mamá e hijos-hijas es el aprendizaje mutuo, y que este aprendizaje es un valor precioso que le ofrece a su familia.

Por otra parte, el fundamento del buen decir es la verdad de nuestras palabras. Ser verdaderos en el hablar es un logro invaluable en todas las relaciones humanas.

Por ese motivo, al decir, al hablar, es imperativo que piense con mucho cuidado las palabras que va a pronunciar. Tradicionalmente, muchos padres y madres tratan de educar a sus hijos e hijas con palabras muy groseras, y lamentablemente la cultura y la sociedad aceptan esa forma de hablar sin hacer nada al respecto. Una de esas formas es la calificación de «malcriado/a»; o también «tonto/a». Sin embargo, si vamos a ser personas verdaderas en el hablar, vamos a cuidar lo que decimos y vamos a decir solo aquello que sea constructivo y que ayude a crecer; por eso, vamos a escoger las palabras más adecuadas. Es mejor decir lo que uno siente, como por ejemplo: «Me siento frustrado con vos porque hemos conversado de esto muchas veces», en lugar de «Vos sos un malcriado que nunca hacés caso y ya te lo he dicho muchas veces y vos no entendés, ¿sos idiota o qué?». Lo que siga después de estas dos maneras de enfrentar una situación familiar es también muy importante. En el primer caso, podría seguir: «Ya que esto lo hemos hablado muchas veces, y vos aún no entendés el problema, tendrás que asumir las consecuencias por romper el acuerdo que teníamos; con el dinero de su mesada vamos a reparar lo que se rompió por tu descuido reiterado». En el segundo caso, al estar uno bajo el control de la ira, podría darle un golpe a su hijo o hija.

El hablar bien es un aprendizaje invaluable, pero para el cual no nos hemos preparado. Ahora nos corresponde prepararnos para aprender a conversar desde la ternura.

Comparta en el curso o con su grupo de apoyo sus aportes, para que reciba realimentación del resto de compañeras y compañeros.

También trate de aplicar la comunicación positiva en su vida cotidiana con sus hijos y sus hijas. Por favor, aplique todas las recomendaciones que le damos en este cuaderno. Solo mediante la práctica es posible que adquiera la capacidad de hablar constructivamente.

Luego de que haya pasado una semana aplicando estas recomendaciones, reflexione sobre las siguientes preguntas:

¿Cómo se sintió? ¿Cómo respondieron sus hijos o hijas cuando usted conversó con ellos y ellas aplicando la comunicación constructiva? O Con los niños y niñas que cuidas o educas?



La expresión desde el amor y la ternura

En el camino de educar con ternura aprender a escuchar va siempre de la mano de aprender a decir. Cuando aprendemos a expresarnos desde el amor y la ternura, construimos un camino que contribuye a fortalecer el amor propio, la confianza y la autoestima de nuestros hijos e hijas.

Sin embargo, decir con ternura no siempre es fácil, a veces las preocupaciones, las jornadas de trabajo, las congojas por conseguir apenas lo necesario para la familia, el poco tiempo, las tareas, el cansancio y la rutina, nos dificultan conectarnos con esta experiencia de comunicación constructiva. Reconocer que esto nos sucede es el primer paso para cambiar la situación. Para ello se necesita desarrollar una conciencia muy aguda acerca de cómo nos sentimos para escuchar y decir.

Las siguientes recomendaciones nos pueden servir de mucha ayuda:

- ¿Cómo me siento para conversar ahora? Cuando no se sienta en condiciones para escuchar y decir, pídale a sus hijos e hijas tiempo para poder prepararse y así pueda tener una buena y amorosa conversación. Tener la humildad de reconocer que no estamos listos o listas les entrega a nuestros hijos e hijas un mensaje positivo

de humanización del ser papá y mamá; ellos y ellas aprenden que es importante dar lugar a los diferentes estados de nuestras emociones. Además, reafirmamos la importancia de asumir y preparar nuestras emociones para favorecer una comunicación constructiva.

- ¿Cuál es el mejor ambiente para conversar con mi hijo o hija? Como en el aprender a escuchar, cuando ya se sienta preparado/a, busque un lugar adecuado para dialogar; el mejor lugar es donde usted y sus hijos e hijas se encuentran en confianza y libertad, y, además, donde no los vayan a interrumpir.
- ¿Dónde me ubico para conversar con mi hijo o hija? Frente a él o ella, mírelo/la a los ojos, porque como dice la sabiduría popular: «Los ojos son el espejo del alma». Cuando miramos a nuestros hijos e hijas a los ojos, nos conectamos con ellos y ellas, creamos un ambiente de confianza y les enviamos el mensaje de que estamos presentes, atentos/as y dispuestos/as a construir un diálogo.
- ¿El decir son solo palabras de mi boca? Aprender a dialogar con nuestras hijas e hijos es más que decir palabras. Nuestro

cuerpo también habla. Nuestro cuerpo, nuestros gestos y los tonos de nuestra voz revelan lo que sentimos y la atención que ponemos. Por esta razón, es imprescindible que la posición de su cuerpo y sus gestos le expresen a sus hijos e hijas una atención activa.

- ¿Qué papel desempeña el escuchar en el buen decir? La escucha activa y atenta permite que nuestros hijos e hijas hablen con toda libertad, que expresen sus ideas, pensamientos y emociones. Es recomendable que mientras su hijo o hija habla no emita juicios sobre sus expresiones, ni lo/la juzgue con sus pensamientos ni tampoco lo/la interrumpa. Espere a que terminen de hablar, para decir lo que usted piensa. Así, ellos y ellas aprenden también a decir.
- ¿Cuál es la mejor manera de expresarme cuando hablo con mi hijo o hija?

¿Qué resultó bien? ¿Qué dificultades surgieron?



¿Es lo mismo la comunicación constructiva y el hablar desde uno mismo con una niña que con un niño o un adolescente? ¿Qué aspectos facilitan la comunicación constructiva con ellos y ellas? ¿Qué aspectos la dificultan?



Con el grupo de capacitación y apoyo comparta sus apuntes o las reflexiones.

Para un buen decir debe considerar cuatro aspectos importantes:

1. Hable de lo que usted siente y piensa sin responsabilizar su hijo o hija. Esto significa que se responsabiliza y asume lo que dice. Es muy recomendable que use frases como: yo creo, yo pienso, yo siento. Cuando conversamos con niños, niñas y adolescentes muchas veces utilizamos expresiones como «Es que vos hacés», «Es que vos me hiciste sentir», «Es que vos me enojaste». Este tipo de frases lo que consiguen es depositar la responsabilidad de nuestras emociones en nuestros hijos e hijas. Las emociones son nuestras, portanto, somos nosotros como padres y madres quienes debemos responsabilizarnos por ellas. Veamos algunos ejemplos:

No asumo la responsabilidad	Me responsabilizo
Vos me enojaste	Me siento enojada
Vos me hacés sentir triste	Me siento triste con lo que ocurrió
Es que vos hacés de todo para molestarme	Se me hizo difícil manejar la situación y me siento molesta

2. Deseche el uso de absolutos y hable en positivo. Palabras como «siempre» o «nunca» lastiman y dañan cada vez que las pronunciamos, porque nuestros hijos e hijas las perciben como sentencias que esconden o le quitan valor a sus esfuerzos. Hablar en positivo es esencial para que eduquemos con ternura. Veamos algunos ejemplos:

Usar absolutos	Hablar en positivo
Quebraste el vaso: es que nunca hacés nada bien. Todo lo echás a perder.	Se te quebró el vaso. Tomalo fuerte y con atención la próxima vez.
Siempre me hacés enojar	Lo que pasó, me hizo sentir enojada.
Me vas a matar de un infarto con lo que me decís.	Me siento cansada. No te puedo escuchar y atender bien. Conversemos mañana.

3. Repita de forma resumida lo que sus hijos o hijas expresaron pues así se evita interpretaciones equivocadas. Resuma lo que escuchó, así se asegura de que recibió correctamente el mensaje que sus hijos e hijas le transmitieron.

Lo que dice la hija	El resumen del papá
Me saqué una mala nota en el examen porque en la casa no se puede estudiar; no hay un espacio adecuado y hay mucho ruido de mis hermanos pequeños y de los vecinos, y no tengo ningún otro lugar para estudiar.	Si te comprendo bien, ¿te sacaste una nota baja en el examen porque no podés estudiar por el ruido que hay en la casa?

4. Expresa siempre lo que siente de forma directa y constructiva. Lo importante siempre es que escoja las palabras más constructivas que van a favorecer que sus hijos e hijas se desarrollen en armonía. Cuando lo hacemos así, ellos y ellas también aprendan a expresarse de forma constructiva.

Vamos a la práctica

La comunicación con ternura

La comunicación constructiva se refiere a un decir que permite fortalecer, cuidar, ayudar, proteger, atender, colaborar. Ayuda a clarificar una situación, a encontrar un camino de solución, y propicia el aprendizaje y crecimiento como personas. Esta comunicación resuelve situaciones y nunca ofende, desvaloriza o destruye a las demás personas.

Para un decir constructivo tenemos que cambiar la forma en que hablamos y, además, cultivar el decir positivo. Esto quiere decir que cambiemos nuestra actitud frente a las acciones y opiniones de nuestras hijas e hijos, de modo que las expresemos desde una perspectiva que edifica, fortalece, une y crea un ambiente que favorece la solución de los problemas.

Una mamá, un papá u otra persona cuidadora que opta por un decir positivo:

- Su énfasis está en lo que sería positivo para el futuro, más que en lo que fue negativo en el pasado.
- Sus sugerencias son positivas por que tiene un real interés en encontrar soluciones a los problemas.
- Siempre escoge decir: «Me gustaría que hicieras...», y nunca dice: «No me gusta que hagas».

Para comprender el decir positivo, nos resulta más útil fijarnos en los ejemplos que siguen que ofrecer una amplia explicación:

Comunicación negativa	Comunicación constructiva
¡Torpe!	Ten cuidado.
No sea tan egoísta.	Podés ser más generoso.
Nunca pensás lo que hacés, siempre andás cometiendo errores que perjudican.	Pensá antes de actuar, así harás mejor las cosas.
No me gusta lo que dijiste.	Me hubiera gustado oír varios hechos que apoyaran tu punto de vista, que es muy diferente al mío.
En esta familia todos son unos egoístas y vagos.	Me gustaría que todos colaboremos y cumplamos con nuestros acuerdos de aportar por igual a la familia.
¡Estás equivocado!	Siento que no estoy de acuerdo. Tengo otro punto de vista.
La manera en que vivís te va a convertir en un fracasado.	Veamos las consecuencias, las favorables y desfavorables, de la forma en que conducís tu vida.

¿Qué retos afronta a la hora de aplicar la comunicación constructiva con sus hijos e hijas?



Si lo desea, puede escribir sus reflexiones en el siguiente espacio. Si no lo desea, o no tuvo la oportunidad de hacerlo, puede escribir una o dos palabras que resuman su experiencia, o bien puede recortar algún dibujo o fotografía que refleje cómo se sintió o lo que aprendió o los obstáculos que enfrentó.



¿Cómo actuar con adolescentes, ya que a veces hacen juicios muy drásticos y fuertes a sus papás y mamás, sobre todo cuando están muy molestos con ellos y ellas? En este caso es sabio que convirtamos esos juicios drásticos en sugerencias positivas. Es una manera muy oportuna de aprender a comunicarnos de una manera positiva. El siguiente ejemplo nos deja claro cómo se hace:

Juicio drástico

Hijo adolescente: ¡¡¡La forma en que ustedes nos tratan está muy equivocada!!! ¡¡¡No saben cómo educarnos!!!

Sugerencia positiva

Mamá: Tal vez, si pudieras decirnos exactamente lo que te parece equivocado, podríamos usar esas observaciones para saber en qué mejorar.

Hablar desde uno mismo

Una forma de expresarse constructivamente e incluso expresar emociones fuertes sin que las hijas o los hijos se sientan heridos es «hablar desde uno mismo». Para hacerlo utilice una fórmula sencilla, que, al repetirla muchas veces, la puede interiorizar como un hábito positivo.

La fórmula es la siguiente:

«Cuando... yo me siento... porque...»

Para entenderlo mejor veamos estos ejemplos:

«Cuando te veo estudiando con tanta dedicación en el colegio, yo me siento muy contenta y orgullosa, porque estás orientando muy bien tus esfuerzos para vivir bien».

«Cuando ustedes no cumplen el acuerdo de colaborar en la casa, yo me siento muy molesta e indignada, porque no es justo que yo venga después del trabajo a seguir trabajando cinco o seis horas más, hasta la medianoche».

Hablar desde uno mismo es una forma de comunicación positiva que se entiende mejor cuando se compara con la comunicación negativa. Observemos con cuidado este ejemplo:

Comunicación negativa

Mamá: - «Hijo irresponsable y desconsiderado. Sos un vago, con diecisiete años te vas a la calle y regresás hasta el otro día. No hacés nada en la casa, ni estudiás. Ya te estás pareciendo al borracho de tu papá. Vení, porque te voy a dar con esta faja para que aprendás».

Comunicación constructiva Hablando desde uno mismo

Mamá: «Cuando vos salís de noche y no avisás adónde vas ni en dónde estás, yo me siento muy preocupada y asustada, porque te puede pasar algo, como le sucedió a tu papá cuando lo asaltaron. Lleguemos a un acuerdo para solucionar esta situación».

Ahora, trate con su mejor esfuerzo de convertir las siguientes frases de comunicación negativa a frases de comunicación positiva, y para eso utilice el «hablar desde uno mismo».

Comunicación negativa

«Usted es un mal padre. Es un irresponsable. No quiere a sus hijos. Los domingos los deja solos para irse con sus amigotes».

«Que hija más vaga sos vos. Si seguís así, te va a ir muy mal en la vida. Sos la más irresponsable de toda tu clase, porque no hacés ninguna tarea. ¿Qué cara le vas a poner a tu papá y al maestro cuando saqués muy malas calificaciones?»

«Malagradecido y malcriado, no querés comer lo que hay en la casa, cuando hay un montón de niños que se mueren de hambre. Ya estás todo gordiflón y feo de estar comiendo dulces y galletas».

¿Cómo lo diría usted dentro de la comunicación constructiva? Aplique el «hablar desde uno mismo»

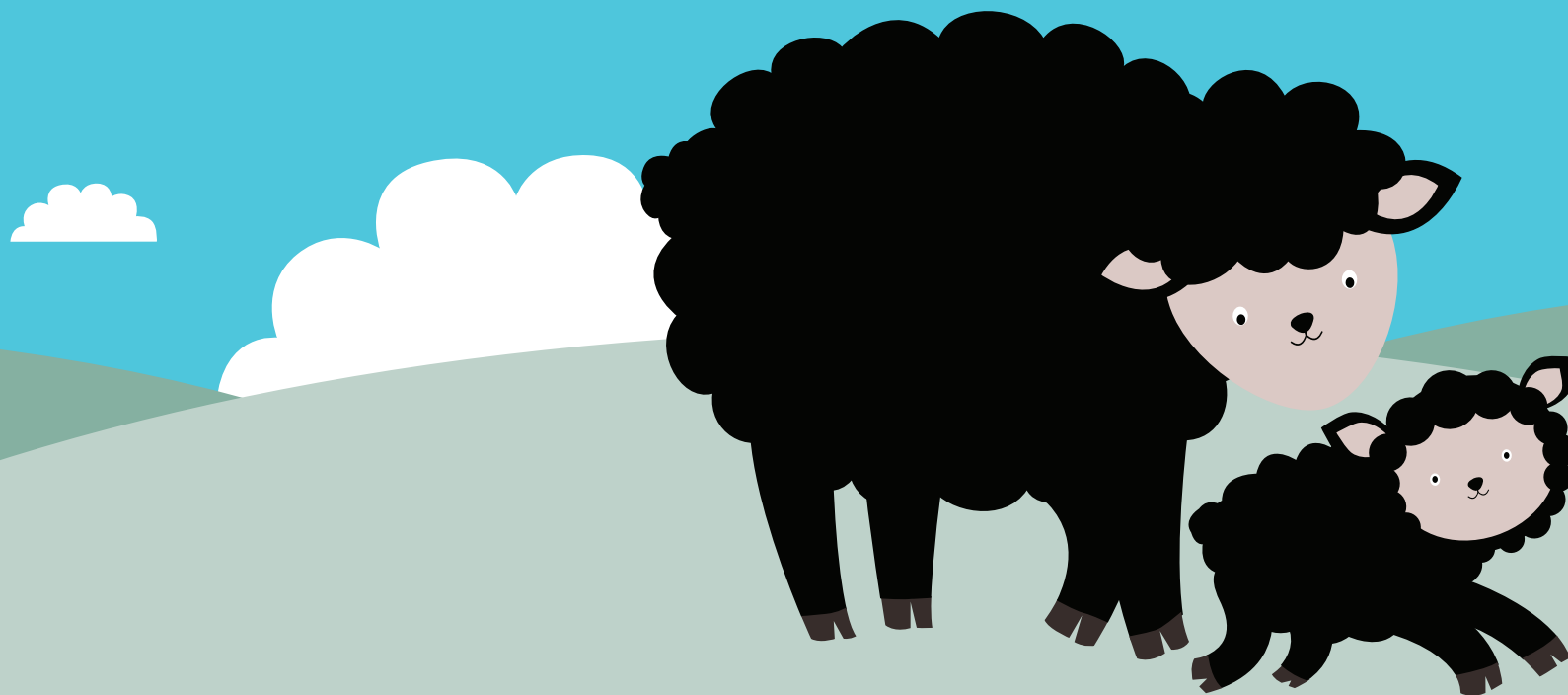
¿Qué dice mi corazón?

El siguiente espacio es para que anote sus experiencias y aportes:



CUADERNO N° 4

Aprender a **tocar: La caricia**



Introducción

En este módulo aprendemos la capacidad de entrar en contacto físico con nuestros hijos e hijas; hablamos de la caricia y del abrazo como regalos para poder afirmar su vida. Recuerde que afirmar se relacionaba con sostener, fortalecer, apoyar. Es permanecer a la par de los niños, las niñas y adolescentes para darles sostén. Como se ha dicho en otro cuaderno, con el contacto físico cargado de cariño y firmeza, los niños y las niñas saben que no van a caer porque su mamá y su papá los/las sostienen, los/las fortalece y les dan la confianza de caminar con sus propios pies.

Empecemos por las manos, nuestro instrumento de ternura

Las manos se han definido como herramientas; las personas saben el papel que ellas desempeñan en la confección de cosas. Somos hábiles para hacer. Aunque esto es cierto, porque construimos muchas herramientas que nos ayudan a nuestro diario vivir, es una verdad a medias. El hecho es que las manos tienen otra función mucho más profunda y significativa. Las manos hacen la caricia y junto con los brazos crean el abrazo. Este es el principal propósito de su existencia.

Humberto Maturana, un biólogo chileno, explica esto del siguiente modo:

¿Qué pasa si un niño se cae y viene donde la mamá con la rodilla adolorida? La mamá lo acoge, lo acaricia y el niño deja de llorar. ¿Se trata de un niño mañoso? ¡No! Es por los efectos fisiológicos de la caricia que el niño se siente inmediatamente mucho mejor. Cuando uno acaricia en torno a la zona magullada, se produce anestesia central en el área dolorida como un fenómeno fisiológico normal. La caricia suprime el dolor; induce bienestar. Cuando nos acariciamos, cuando entramos en contacto corporal acariciante, nos apoyamos de alma a alma, y sin contacto corporal acariciante, nos enfermamos.²

El contacto acariciante, es decir, el aprender a acariciar, significa un profundo cambio en nuestra manera de acompañar a nuestros hijos e hijas. Es fundamental que esté consciente de esta fuerza vital que existe en las manos de la mamás y el papás. Aprender a acariciar es aprender a crear vínculos profundos con otro ser humano. Por esta razón es indispensable que pase sus manos de ser instrumentos de trabajo a ser instrumentos de caricia³, cariño y ternura. Nuestra sociedad patriarcal ha recargado a las mujeres esta función y ha orillado a los varones solo en el mundo del trabajo y la

² Humberto, 2004, *Transformación en la convivencia*, J. C Sáez Editor, Chile, 116-117.

³ «Las manos de mi madre parecen pájaros en el aire, historias de cocina entre sus alas heridas de hambre. Las manos de mi madre saben qué ocurre por las mañanas cuando amasa la vida, hornos de barro, pan de esperanza. Coro Las manos de mi madre llegan al patio, desde temprano todo se vuelve fiesta, cuando ellas vuelan junto a otros pájaros junto a los pájaros que aman la vida y la construyen con los trabajos, arde la leña, harina y barro lo cotidiano se vuelve mágico. Las manos de mi madre me representan un cielo abierto y un recuerdo añorado, trapos calientes en los inviernos. Ellas se brindan cálidas nobles, sinceras, limpias de todo ¿cómo serán las manos del que las mueve gracias al odio?» (Peteco Carbajal)



producción. La caricia ha tomado la forma de mujer y se ha distanciado de la forma del varón. Pero como acariciar es una necesidad humana, los varones pueden aprender a acariciar y, como padres, necesitan aprenderlo de manera urgente.

Acariciar es la experiencia humana de vincularse a las demás personas por medio del tacto; además, tanto varones como mujeres nos nutrimos de este tipo de vínculo. Como lo indicaba Humberto Maturana, vivir separados de la caricia es enfermarse. Así que, la mano que acaricia da salud para el cuerpo y para el espíritu.

A los varones se les ha dado el mandato de usar las caricias solo en el mundo de la sexualidad o en la conquista sexual de otra persona; a la mayoría de los hombres no se les formó para que acariciaran fuera de estos contextos. Es una práctica que los varones tienen que aprender: usar sus manos para la caricia y el contacto en la ternura para mostrar cariño y amor a los hijos e hijas.

La carga de vivir fuera de la caricia es una de las razones de la violencia y la agresión. La mano también puede ser un arma contra aquellas personas a las que se ama. Y, cuando es arma, se usa para dominar y controlar a otras personas; en cambio, cuando se usa para acariciar y abrazar se afirma la vida de los niños, las niñas y adolescentes.

El aprendizaje del acariciar por parte de los varones es un medio por el que ellos se pueden sanar; lo es también para las mujeres, pues, aunque culturalmente se haya puesto sobre las mujeres como un mandato social para que acaricien a sus hijas e hijos, no todas las mujeres lo han aprendido.

La caricia es un medio para aceptar a las otras personas como legítimas. Todo ser humano es digno de que lo acaricien, pero la caricia no debe ser un medio para fines egoístas. La caricia y el abrazo deben ser la respuesta a la urgente necesidad de vincularnos en la mutua aceptación y en el respeto.

Por esta razón, cuando se habla de afirmar a alguien, la caricia es un recurso central para lograrlo. Aprender a tocar en la mutua aceptación es la mejor forma de afirmarnos como personas legítimas.

Éstas son solo algunas sugerencias. No son recetas mágicas. A la larga, usted sabe otras formas de mostrar cariño corporal que practican en sus familias y son superiores. Sería fantástico que las compartiera también en la escuela de padres o en su grupo de apoyo.

Lo que sí queremos sugerir es que practique la caricia, el abrazo y el masaje con sus hijos e hijas, y luego de que ha pasado una semana de practicar estas recomendaciones, reflexione sobre las siguientes preguntas:

¿Cómo se sintió? ¿Cómo respondieron sus hijos o hijas a las caricias, los abrazos y masajes u otras muestras corporales de cariño y ternura?



¿Qué resultó bien? ¿Qué dificultades surgieron?



¿Es lo mismo acariciar a una niña que a un niño o un adolescente? ¿Qué aspectos facilitan el contacto físico cariñoso con ellos y ellas? ¿Qué aspectos lo dificultan?



Una experiencia de ternura

La caricia y el contacto físico es la experiencia de amor que fundamenta nuestros cuerpos en la vida. Desde que nacemos, ocupamos del contacto físico de nuestros padres y madres para poder sobrevivir:

Durante la segunda guerra mundial se tuvo constancia, en ciertos orfanatos en que los bebés eran formalmente alimentados y cuidados, pero adolecían de otro significativo que los mirara, acariciara y estableciera con ellos un vínculo personal, los niños se dejaban morir. Como si con su muerte, los bebés manifestaran que la vida sin conexiones amorosas significativas no puede triunfar sobre la muerte (Garriga, 2013, p. 26)⁴

La caricia es vínculo, mirada, ternura; es protección, cuidado y afirmación. La caricia es vida. Es el medio sensorial que posibilita la creación de experiencias amorosas, por medio de ella nuestros hijos e hijas se descubren amados, fortalecidos y apoyados.

Sin embargo, no todos tenemos una historia de amor basada en caricias, ternura y abrazos. Esto muchas veces nos plantea dificultades para crear este tipo de experiencias sensoriales. Pero, entonces, ¿cómo se aprende a tocar y acariciar?

La conexión de amor profundo con nuestros hijos e hijas es la respuesta. El amor da cabida a la ternura y la ternura posibilita la caricia.

Aprender a tocar es una vivencia gradual, que surge de estar en sintonía con nuestras emociones.

Cuando nos ponemos en contacto con nuestras emociones más profundas, permitimos que ellas encuentren una forma de expresarse. Eso significa que, al darnos el permiso de sentir todo el amor y cariño que tenemos por nuestras hijas e hijos, tanto ese enorme cariño como el amor van a encontrar la manera de expresarse a través de nuestro cuerpo. Entonces, lo primero es reconocer y dejar salir nuestros sentimientos por nuestros hijos e hijas y así, poco a poco, vendrá lo segundo: la caricia y el abrazo.

La caricia es una forma de expresión del amor y de la ternura, por tanto, la posibilidad que tenemos de aprenderla es parte del ser padres y madres. Solo requerimos la valentía de ir experimentándola poco a poco, a paso firme, hasta que aquello que inició como un intento y esfuerzo se convierta en expresión natural de nuestro amor.

⁴ Garriga, J (2013). *El buen amor en la pareja*. Barcelona: Editorial Paidós.

Vamos a la práctica

En este momento, muchos papás y mamás nos preguntamos: ¿Cómo, cuándo, de qué forma podemos acariciar o abrazar a nuestras hijas o hijos? ¿Qué pasa si están enojados o frustrados? Así, nos entran dudas muy concretas y prácticas.

Por eso, vamos a ofrecer una guía de recomendaciones sobre cómo abrazar y acariciar a nuestras hijas e hijos en diferentes momentos y circunstancias. El objetivo es que podamos practicar acariciar y abrazar en nuestra vida cotidiana con ellas y ellos.

Eso sí, es importante que sepa que estas son solo sugerencias; existe una enorme cantidad de otras posibilidades. Podemos inventar nuevas maneras de mostrar el cariño y de afirmar a nuestros hijos e hijas por medio de la caricia, el abrazo y el masaje. Las posibilidades son enormes. Es posible crear en los hogares y familias nuestras propias tradiciones de cariño y ternura.

Lo importante ahora es que aprenda a tocar a sus hijos e hijas; afirmarles con la caricia y el abrazo, para que se sientan seguros, reconfortados, apoyados y fortalecidos.

Recomendaciones para diferentes momentos del día:

MOMENTO DEL DÍA	CARICIA RECOMENDADA
A la hora de levantarse	Un masaje de intensidad mediana en la cabeza, revolviendo el pelo y diciendo: «Ya es hora de levantarse».
A la hora de despedirse en la mañana para ir a la escuela o al trabajo	Un abrazo fuerte, rápido, con un beso en la mejilla y decir una frase sencilla y afectuosa que exprese un buen deseo para el día.
A la hora de comer	Tómense las manos para dar gracias por los alimentos y pedir por el bienestar de todos. Se siente que hay una familia junta y que nadie está solo.
Al regreso a casa después de la escuela o el trabajo	Lo mismo que a la hora de despedirse, pero ahora se pregunta: ¿cómo estuvo tu día?

A la hora de dormir

Caricias en la cabeza o masajes suaves en la espalda. Se siente acompañado y querido; se reafirma su confianza en que es una persona que merece todo el cariño y el amor de sus seres queridos. Le da estabilidad emocional. Puede cantarle, contarle un cuento, una anécdota o hacer una pequeña oración.

Cuando su hija o su hijo está durmiendo

Tómele la mano y dé gracias por su vida y compañía. Esto reafirma y cultiva en usted su amor, cariño y ternura.

¿Qué retos afronta a la hora de aplicar la caricia y el abrazo con sus hijos e hijas?



Si lo desea puede escribir sus reflexiones en el siguiente espacio. Si no lo desea o no tuvo la oportunidad de hacerlo, puede escribir una o dos palabras que resuman su experiencia, o bien puede recortar algún dibujo o fotografía que refleje cómo se sintió o lo que aprendió o que exprese los obstáculos que enfrentó.



En el grupo de capacitación y apoyo comparta sus apuntes o las reflexiones que pensó.

ESTADO DE ÁNIMO O SITUACIÓN DE SU HIJA O HIJO O NIÑO Y NIÑA QUE CUIDAS

UNA CARICIA RECOMENDADA

Está feliz

Un abrazo de oso fuerte y abarcador; eso es abrazar todo el cuerpo del hijo o la hija. Si puede hacerlo, abrazados lo/la levanta y le dice lo mucho que lo/la ama y aprecia. O puede decir según la ocasión: «Tanto me alegra verte», o «Lo lograste».

Está alegre

Puede revolverle el pelo un poquito y sonreírle.

Su hija o hijo está cansado/a, estresado/a o preocupado/a

Un buen masaje en los hombros y el cuello ayudan mucho, mejor si se acompañan con palabras de aliento.

Su hija o hijo está enfermo/a o le duele alguna parte del cuerpo

Sentarse a su lado, tomarle una mano y apretarla suavemente, mientras con la otra mano se acaricia con suavidad la parte del cuerpo que le duele. Le puede decir: «Aquí estoy cerca».

Cuando tiene un dolor emocional

Puede tomarlo/la por los hombros, ya sea por la espalda o de frente y atraerlo/la a su pecho y abrazarlo/la fuerte.

Cuando está con mucha cólera y furia

Puede decirle que se tome un tiempo fuera para que se serene. Recuerde un minuto por años cumplidos o bien le dice que, cuando se sienta más sereno, usted está ahí para escucharlo/la. Cuando vaya a hablar, le puede poner la mano en el hombro a la altura de la clavícula y apretarle un poco y decirle que le cuente por qué se siente tan enojado.

Cuando está con un gran disgusto

Parecido al anterior pero en tiempo fuera.

Cuando está nervioso/a o irritado/a

Le toma las manos por el lado contrario de la palma. Se las sostiene fuerte y le pregunta por qué se siente nervioso o nerviosa. Le mantiene apretadas las manos mientras ella o él le cuenta. También puede servir ubicarse a su par, hombro a hombro, y abrazarlo/la por la espalda apretando su brazo a la altura del hombro. Dígale que usted está al lado y va ayudar.

Cuando su hija o hijo tiene pánico o está asustado/a

Cúbralo/la con sus brazos y atraiga su cabeza hacia su hombro y pecho; como si fuera una cueva donde puede tener refugio. Dígale palabras que lo/la calmen y pueda recobrar el equilibrio.

Cuando su hija o hijo está inquieto/a e inseguro/a

Un abrazo donde le pega su mejilla con la mejilla de él o ella, y le dice lo que usted confía en él o ella. O un abrazo de costado, girando su cabeza hacia él o ella y viéndolo/la a los ojos con confianza.

Cuando su hija o hijo tiene timidez o desconfianza

Tome a su hija o a su hijo de ambas manos, mírelo/la de frente y dígale: «Puedes intentarlo con tu mejor esfuerzo. ¡Vamos!»

Cuando su hija o hijo está arrepentido/a, avergonzado/a de sí mismo/a o siente culpa

Siéntese frente a él o ella con una mirada de comprensión, tomándole las dos manos, las atrae hacia usted y les da un pequeño beso. Puede decir: «Tienes el perdón, no sientas culpa; ve a enmendar los efectos de lo que hiciste».

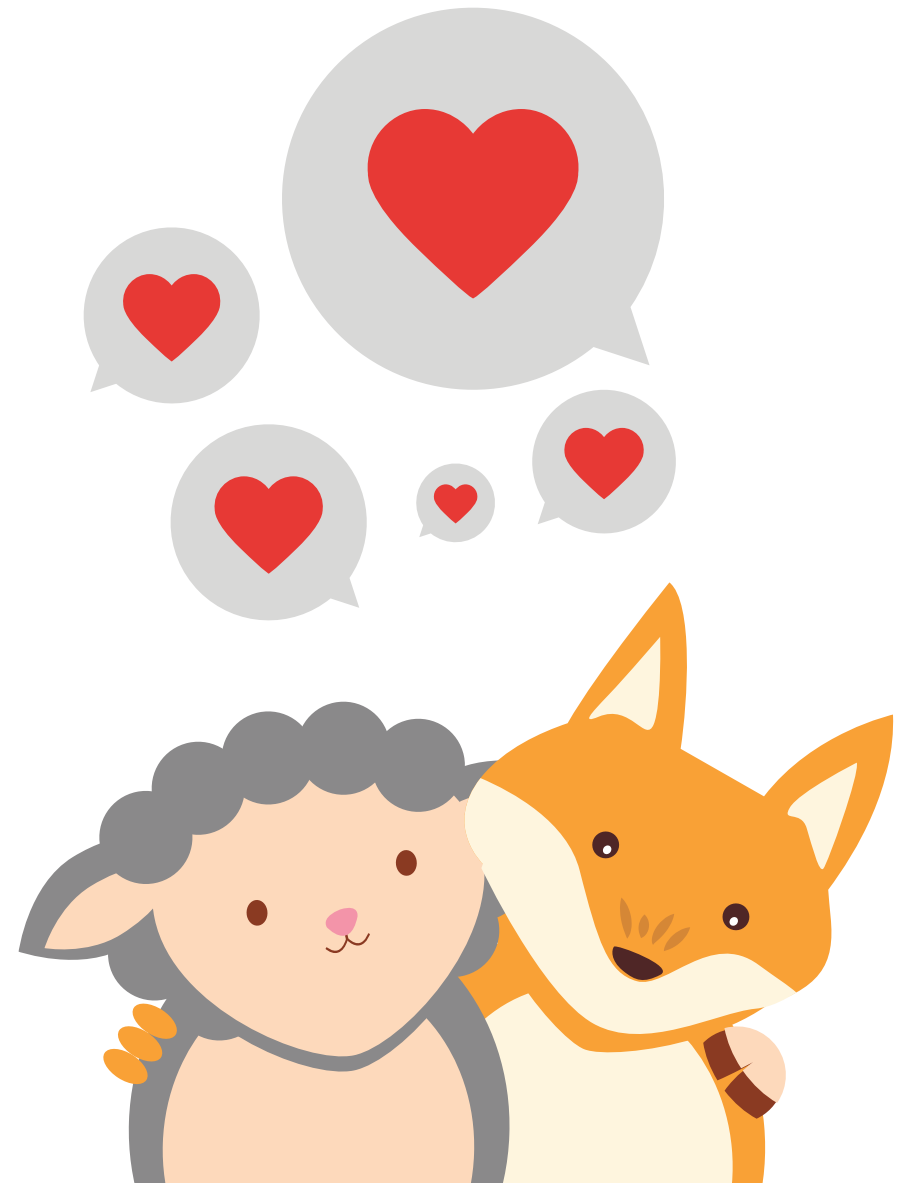
Cuando su hija o hijo está decepcionado/a

Sitúese a la par, hombro con hombro; le pasa la mano por la parte de atrás de la cabeza y le puede decir: «Lo puedes intentar otra vez».

Otra posibilidad del contacto cariñoso es que juegue junto con sus hijas e hijos, juegos y deportes en donde se apoyen, colaboren y coordinen con sus cuerpos unidos.

Y cuando su hijo o hija está pequeño/a

- báñelo/a
- álcelo/a
- mézalo/a
- móntelo/a a caballo sobre su espalda
- siéntelo/a en sus regazos
- tómelo/a de las manos
- acaríciele su carita
- sosténgalo/a cuando empiezan a caminar y levantarlos cuando caen
- dele de comer
- cámbiele su pañal y límpielo/a
- enséñele a subir a un árbol o a practicar un deporte
- llévelo/a a correr o jugar
- hágale cosquillas
- rásquelo/a
- masajéelo/a
- huélalo/a
- óigalo/a de cerca con su oído pegado a su corazón, espalda o estómago
- dele estimulación temprana de todo su cuerpo



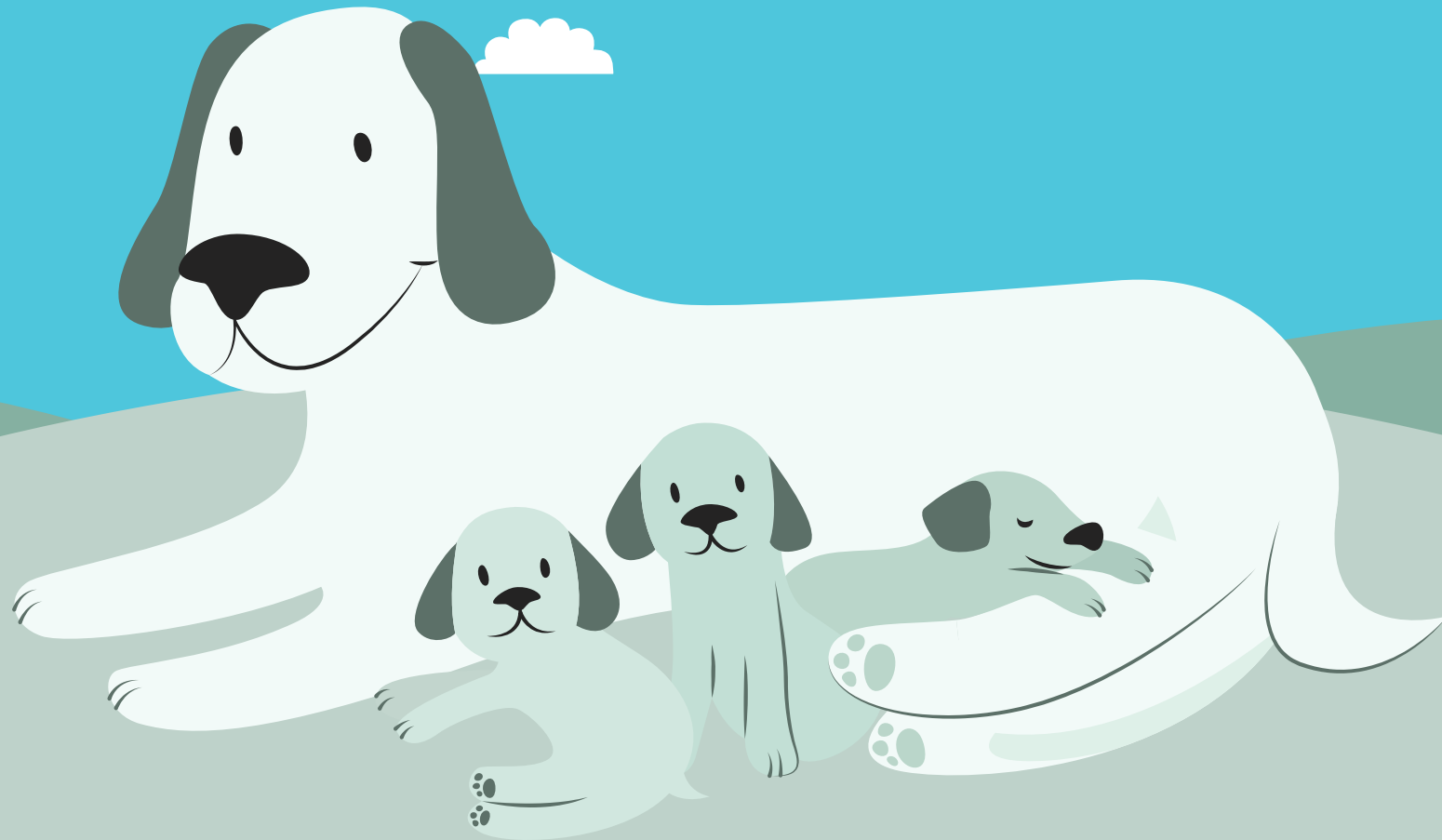
¿Qué dice mi corazón?

El siguiente espacio es para que anote sus experiencias y aportes:



CUADERNO N° 5

Aprender a **acompañar**



Introducción

Acompañar es permanecer junto a nuestros hijos e hijas para ayudarlos y protegerlos cuando lo necesiten. De esa manera, en su niñez nunca sabrán qué es el abandono y, además, aprenderán a ser buenos compañeros o compañeras de sus amistades, de su pareja, de su familia.

Acompañar es una actividad difícil de llevar a cabo. Implica, en primer lugar, establecer una cercanía con otro ser humano; cercanía que implica cuidado, atención, anticipación, protección, escucha y respeto. Pero, en segundo lugar, implica distancia. No se puede acompañar sin establecer una distancia necesaria; uno permanece al lado de la otra persona y esta persona camina por sí misma. Estas dos dimensiones del acompañamiento requieren las capacidades que hemos indicado previamente: escuchar-decir y acariciar.

Acompañar en el camino de la libertad y la responsabilidad

Acompañamos a nuestros hijos e hijas, no les evitamos el camino. Caminamos a la par de ellos, pero no evitamos que den sus propios pasos. Si bien, al inicio de la vida humana, niños y niñas no son capaces de desplazarse por ellos mismos y requieren que se les lleve en brazos, una maduración sana de sus funciones implica que, poco a poco, caminen por ellos mismos. Restringir esta maduración para evitar todo raspón o caída constituye una violación a su propia libertad y responsabilidad. El caminar implica tanto libertad como responsabilidad; madurar significa que cada vez se es más libre y responsable. Ningún papá o mamá puede impedir que sus hijos e hijas caminen, aun cuando sea de manera tambaleante, aunque se caigan y se lastimen. El caminar implica riesgos. Caminar al lado de niños y niñas que aprenden a hacerlo implica medir los riesgos del camino y prevenirlos, pero nunca restringir el aprendizaje de caminar sobre sus propios pies. Acompañar en algunos momentos significará estar presentes para celebrar un logro alcanzado, o para abrazar si la expectativa no se cumple; puede significar una palabra de aliento, un «No te rindas» o «Te felicito por el esfuerzo realizado».

Proteger no significa impedir el dolor, sino discernir cuáles dolores deben evitarse y cuáles deben sufrirse en tanto se evita todo tipo de victimización o juicios condenatorios. El sobreproteger anula a la persona, evita que madure y la incapacita para asumir sus responsabilidades y su libertad.

Dicho esto, el acompañar, entonces, es un acto de confianza en las capacidades de la otra persona y de afirmación tanto en lo que se le dice como en el contacto físico mediante la caricia. Toda persona menor de edad aprende su condición de legitimidad, su sentido del respeto y aceptación de sí misma y de las demás personas gracias a esta confianza fundamental en sus capacidades y sus esfuerzos que recibe de su papá y mamá y de las otras personas relacionadas con su crianza.

Acompañar y proteger con ternura

Un aspecto muy importante de acompañar es el proteger a nuestros hijos e hijas de la violencia, cuando personas con más fuerza y poder los agreden de forma física, psicológica y sexual.

Los niños, niñas y adolescentes esperan el apoyo y solidaridad de su papá y mamá. Ellos y ellas no pueden quedar o sentirse solos en estas situaciones de violencia. Hay que salir inmediatamente en su defensa. Acompañar es cuidar y defender. Si la situación es delicada y sobrepasa nuestras capacidades, no hay que dudar en pedir ayuda a las instituciones públicas y organizaciones que se encargan de este tipo de problemática y que buscan proteger a los niños, niñas y adolescentes.

De la misma manera, hay que cuidar y defender a nuestras hijas e hijos cuando alguien les arrebatara sus derechos fundamentales.

De esa forma, ellos y ellas aprenden también a defender sus derechos y a acompañar y cuidar a otras personas que pueden sufrir problemas semejantes.

Vamos a la práctica

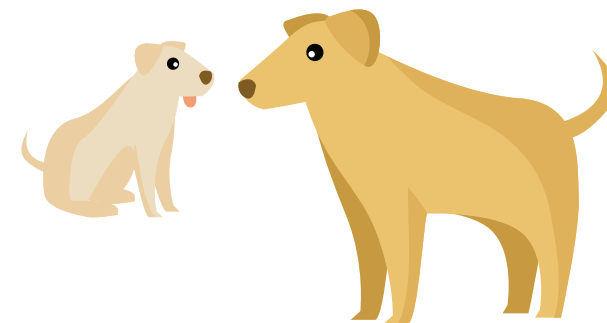
Aprender a acompañar significa estar presentes en la vida de nuestros hijos e hijas de manera significativa; así se establece con ellos y ellas una experiencia de aceptación mutua, comprensión, crecimiento y solidaridad.

Cuando se acompaña, no se impone ni se obliga, se guía. La experiencia se construye desde la posibilidad de orientar a nuestros hijos e hijas por un camino que les ayude a crecer en autonomía y responsabilidad.

Para aprender a acompañar vamos a reconocer el tipo de acompañamiento que le damos a nuestros hijos e hijas. Para eso, le presentamos una lista grande de acciones que se pueden llevar a cabo para acompañar a niñas, niños y adolescentes; marque con un lápiz si esa acción la hace siempre, o solo a veces o nunca la hace. Es necesario que sea muy sincera/o y marque la casilla que en verdad corresponde con su práctica de crianza.

Por ahora marque con una «X» la casilla correspondiente si usted siempre hace esta acción de acompañamiento, o la hace a veces o nunca la hace.

Puede llenarla todo de una vez, pero si lo ve muy largo, llénela por partes y así reflexiona más a profundidad sobre estos tipos de acompañamiento.



ACCIONES PARA ACOMPAÑAR A NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

FORMA DE ACOMPAÑAR

	Lo hago siempre	Lo hago a veces	Nunca lo hago
1. Le presto atención			
2. Le sonrío con frecuencia			
3. Le expreso su gratitud o reconocimiento			
4. Aprendo su nombre			
5. Lo/a busco			
6. Recuerdo su cumpleaños			
7. Le pregunto sobre sí mismo/a			
8. Lo/a miro a los ojos cuando le hablo			
9. Lo/a escucho			
10. Juego con él/ella			
11. Leemos juntos en voz alta			
12. Me río con él/ella			
13. Soy amable con él/ella			
14. Le digo sí con frecuencia			
15. Le digo que la manera en que se siente está bien			
16. Establezco límites que lo/la mantenga seguro/a			
17. Soy una persona honesta			
18. Soy yo mismo/a			
19. Escucho lo que me cuenta			
20. Lo/la abrazo			
21. Dejo a un lado mis preocupaciones de vez en cuando y concentro mi atención en él/ella			
22. Me doy cuenta cuando se comporta de una manera diferente			
23. Le ofrezco opciones cuando me pide un consejo			
24. Juego junto con él/ella al aire libre			
25. Lo/la sorprendo			
26. Permanezco a su lado cuando él/ella tiene miedo			
27. Le sugiero un mejor comportamiento cuando se porta mal			
28. Disfruto sus descubrimientos			
29. Comparto con él/ella mis emociones			
30. Sigo sus indicaciones cuando él/ella dirige un juego			

Luego de que haya llenado este cuadro, observe todas las actividades que nunca ha realizado con sus hijos o hijas, escoja algunas de ellas y practíquelas durante la siguiente semana.

Después de una semana de estar aplicando las formas de acompañar que escogió responda las siguientes preguntas:

¿Cómo se sintió? ¿Cómo respondieron sus hijos o hijas?



¿Qué resultó bien? ¿Qué dificultades le surgieron?



¿Es lo mismo acompañar a una niña que a un niño o un adolescente? ¿Qué aspectos facilitan acompañarles? ¿Qué aspectos lo dificultan?



¿Qué retos afronta a la hora de acompañar a sus hijos e hijas?



En el grupo de capacitación y apoyo comparta sus apuntes o las reflexiones que pensó. También puede compartir otras formas de acompañar que usted practica con sus hijas e hijos y sugerencias para acompañar que daría a otras madres, padres y personas cuidadoras.

FORMA DE ACOMPAÑAR

	Lo hago siempre	Lo hago a veces	Nunca lo hago
31. Me doy cuenta cuando está ausente			
32. Lo/a llamo por teléfono solo para saludarlo/a			
33. Escondo algo especial para que él/ella lo encuentre			
34. Lo/a dejo que esté solas cuando lo necesita			
35. Apoyo sus intereses y pasatiempos			
36. Hablo con él/ella sobre sus sueños o pesadillas			
37. Me río de sus chistes			
38. Me relajo cuando estoy con él/ella			
39. Me arrojo, acucillo o siento para que estar al mismo nivel que él/ella			
40. Contesto sus preguntas			
41. Le digo lo especial que es			
42. Establezco y mantengo una tradición con él/ella			
43. Aprendo lo que tiene que enseñarme			
44. Uso mis oídos más que mi boca			
45. Estoy disponible para él/ella			
46. Asisto a sus conciertos, juegos y eventos			
47. Busco un interés común			
48. Lo/la tomo de la mano mientras camina			
49. Le pido su opinión			
50. Nos divertimos juntos			
51. Comparto su curiosidad			
52. Le presento a mis amigos y familiares			
53. Le digo lo mucho que disfruto estar con él/ella			
54. Dejo que resuelva la mayoría de sus propios problemas			
55. Conozco a sus amigos			
56. Conozco a los padres y madres de sus amigos			
57. Dejo que me diga cómo se siente			
58. Lo/la ayudo a que se convierta en experto/a de algo			
59. Me entusiasmo cuando lo/la veo			
60. Le cuento sobre mí			

FORMA DE ACOMPAÑAR

	Lo hago siempre	Lo hago a veces	Nunca lo hago
61. Dejo que actúe de acuerdo con su edad			
62. Le doy más elogios y menos críticas			
63. Soy constante para acompañarlo/a			
64. Cuando cometo un error, lo admito			
65. Disfruto el tiempo que pasamos juntos			
66. Le doy un sobrenombre especial			
67. Me maravillo de lo que él/ella puede hacer			
68. Le digo el orgullo que siento por él/ella			
69. Lo/la miro			
70. Nos relajamos juntos			
71. Soy feliz cuando estoy a la par de él/ella			
72. Le pido su ayuda			
73. Lo/la apoyo			
74. Aplaudo sus éxitos			
75. Trato con los problemas y los conflictos cuando todavía son pequeños			
76. He sido chaperón/chaperona para un baile			
77. Le cuento historias donde él/ella es el héroe o la heroína.			
78. Creo en él/ella			
79. Lo/la nutro con buenos alimentos, buenas palabras y sana diversión			
80. Soy flexible			
81. Me deleito en su singularidad			
82. Dejo que cometa errores			
83. Me doy cuenta de su crecimiento			
84. Lo saludo y sueno el claxon cuando conduzco por donde él/ella está			
85. Le doy a conocer de inmediato mi reacción			
86. Lo/la incluyo en mis conversaciones			
87. Lo/la respeto			
88. Defiendo sus derechos			
89. Lo/la protejo de violencia y agresión			
90. Celebro sus habilidades y fortalezas			

Si lo desea puede escribir sus reflexiones en el siguiente espacio. Si no lo desea o no tuvo la oportunidad de hacerlo, puede escribir una o dos palabras que resuman su experiencia, o bien puede recortar algún dibujo o fotografía que refleje cómo se sintió o lo que aprendió o que exprese los obstáculos que enfrentó.



¿Qué dice mi corazón?

El siguiente espacio es para que anote sus experiencias y aportes:



FORMA DE ACOMPAÑAR

	Lo hago siempre	Lo hago a veces	Nunca lo hago
91. Me uno a él/ella en sus aventuras			
92. Visito su escuela			
93. Lo/la ayudo a que aprenda algo nuevo			
94. Soy comprensivo/a cuando él/ella tiene un día difícil			
95. Le doy buenas alternativas			
96. Respeto las decisiones que toma			
97. Soy juguetón con él/ella			
98. Me junto con él/ella			
99. Saco tiempo para estar con él/ella			
100. Inspiro su creatividad			
101. Me he convertido en su defensor/a			
102. Aprecio su personalidad			
103. Hablo abiertamente con él/ella			
104. Soy tolerante cuando me interrumpe			
105. Confío en él/ella			
106. Comparto con él/ella un secreto			
107. Le escribo con tiza un mensaje en la acera			
108. Trabajo porque el ambiente en casa sea abierto y seguro			
109. Estoy disponible para él/ella			
110. Celebro sus logros			
111. Lo/la animo a que ayude a otras personas			
112. Emprendemos juntos/as nuevas tareas			
113. Creo en lo que él/ella me dice			
114. Lo/la ayudo a que asuma una postura con respecto a un asunto y lo/la respaldo			
115. Sueño despierto/a con él/ella			
116. Hago lo que a él/ella le gusta hacer			
117. Tomamos decisiones juntos/as			
118. Construimos cosas juntos/as			
119. Lo/la animo a pensar en grande			
120. Celebro sus inicios y finales, tales como el inicio de clases			

FORMA DE ACOMPAÑAR

[illegible]

CUADERNO N°6
Aprender a **sentir**



Sentir

En este cuaderno usted encuentra aportes para aprender a sentir y consolar a los niños, niñas y adolescentes que cría.

Consolar es serenar, aligerar la carga, endulzar, devolver la paz, reanimar, y devolver la esperanza. Para consolar, necesitamos **aprender a sentir** lo que sienten nuestros hijos e hijas, aprender a hacer nuestros sus sentimientos, sobre todo cuando pasan situaciones difíciles que los doblegan, los afligen y desaniman.

Como en el acompañar, aprender a sentir es una tarea que tiene dos dimensiones. La primera dimensión es el esfuerzo que hacemos para aclarar nuestras emociones y sentimientos. La segunda tiene que ver con la capacidad de sentir lo que las otras personas sienten; eso significa que necesitamos desarrollar la facultad de apreciar las emociones y sentimientos de las personas que nos rodean y de sentir con ellas. Ambas dimensiones implican un duro trabajo personal.

La primera dimensión, que se refiere a lo que uno siente, plantea el problema de que la mayoría de personas estamos entrenadas para omitir la conciencia de nuestras emociones y sentimientos. Por ejemplo, tratamos de no

enojarnos, de no estresarnos, de no sentir culpa. Es como si uno, para ser papá o mamá, tuviera que apartarse de las fuertes emociones que se mueven en nosotros y que se expresan en sentimientos. El caso del enojo es el ejemplo más cotidiano. No debemos reprimir el enojo; eso sí, no podemos dejarlo con la rienda suelta. Si un hijo o hija hace algo que nos provoque enojo, como el que haga ruido constante en el preciso momento en que nos hallamos más ocupados, como nos asalta el enojo, tendemos a poner fin a esa conducta de cualquier modo: bien sea gritándole, o pegándole. El asunto es que esa manera de dejar salir al enojo no solo nos daña a nosotros, sino que también le hace daño a la persona menor.

Es así, como nos surgen dos preguntas fundamentales: ¿Cómo podemos expresar nuestras emociones sin que hiram las emociones de los niños y las niñas? y, sobre todo, ¿cómo sensibilizarnos ante sus sentimientos, sus necesidades e inquietudes?

Lo mejor es que reconozcamos nuestras emociones de entusiasmo, felicidad, alegría, asombro, desilusión, desánimo, tristeza, indignación, enojo o molestia; o bien de terror, miedo, nerviosismo, arrepentimiento, vergüenza o decepción. Es fundamental que nos demos permiso de sentirlas y canalizarlas. Cuando estamos conscientes de esas emociones, se nos facilita distinguirlas. Por

ejemplo, no vamos a confundir la frustración con la tristeza o la indignación con el odio. Cuando nos damos la oportunidad de reconocer nuestras emociones, podemos saber qué factores las provocan. De esa manera, al saber qué situaciones nos hacen sentir qué emociones, seremos capaces de tener una mejor comprensión de nuestros sentimientos y de los sentimientos de las otras personas. Incluso, tal capacidad incrementa nuestra inteligencia. Sobre esta base podremos comprender los sentimientos de nuestras hijas e hijos y podremos acercarnos para consolarlos/las.

Vamos a la práctica

Lea esta lista de emociones e imagine cómo siente cada una de ellas, cómo puede sentir las usted o sus hijos o hijas. Puede hacerlo sin parar, pero es mejor si lo hace por secciones en varios momentos de la semana. Recuerde experiencias que le hicieron sentir alguna de estas emociones.

Aburrimiento	Desasosiego	Hostilidad	Plenitud
Alegría	Desconcierto	Humillación	Prepotencia
Alivio	Desconfianza	Impaciencia	Rabia
Amor	Desconsuelo	Impotencia	Rebeldía
Angustia	Deseo	Indiferencia	Recelo
Ansiedad	Desesperación	Indignación	Rechazo
Añoranza	Desgano	Inquietud	Regocijo
Apatía	Desidia	Insatisfacción	Rencor
Apego	Desolación	Inseguridad	Repudio
Armonía	Desprecio	Interés	Resentimiento
Arrojo	Dolor	Intriga	Resignación
Asco	Duelo	Ira	Resquemor
Asombro	Ecuanimidad	Irritación	Satisfacción
Alma	Enfado	Melancolía	Seguridad
Cariño	Enojo	Mezquindad	Serenidad
Celos	Entusiasmo	Miedo	Solidaridad
Cólera	Envidia	Nostalgia	Sorpresa
Compasión	Empatía	Obnubilación	Temor
Confianza	Espanto	Obstinación	Templanza
Confusión	Esperanza	Odio	Ternura
Congoja	Estupor	Optimismo	Terror
Culpa	Euforia	Paciencia	Timidez
Curiosidad	Excitación	Pánico	Tranquilidad
Decepción	Éxtasis	Pasión	Tristeza
Depresión	Fastidio	Pena	Vacío existencial
Desamparo	Fobia	Pereza	Valentía
Desamor	Frustración	Pesimismo	Vergüenza
Desánimo	Hasitío	Placer	

Ahora que se ha imaginado qué siente con estas emociones, resuelva el siguiente ejercicio que le servirá para aprender a identificar y sentir las emociones que usted más siente. Para eso, en el cuadro que está a continuación, haga una lista de las siete principales emociones que usted siente cotidianamente, luego, a cada emoción agréguele en qué situación surge y qué hace cuando se siente de esa manera.

RECONOCIMIENTO DE MIS PRINCIPALES EMOCIONES

Principales emociones que siento con frecuencia



Aprender a sentir para consolar con ternura

Aprender a sentir con nuestros hijos e hijas es el camino para adquirir la capacidad de consolarlos cuando enfrenten situaciones difíciles o, bien, celebrar con ellas y ellos sus logros. El consuelo permite acompañar a nuestros hijos e hijas durante las experiencias adversas de la vida a fin de que logren superarlas, aprender de ellas y fortalecer su capacidad de afrontarlas.

Vale aclarar que consolar no es resolver; por el contrario, es tratar de acompañar desde un lugar que implica respetar el camino que eligen nuestros hijos e hijas, de modo que los apoyemos en el desarrollo de su autonomía y en el descubrimiento de su propia manera de afrontar y resolver las situaciones difíciles.

Educar con ternura es contribuir a que nuestros hijos e hijas desarrollen resiliencia.

La resiliencia es la capacidad y fuerza que tiene una persona de sobrevivir a la adversidad y seguir caminando con esperanza.

Si resolvemos sus situaciones difíciles, los debilitamos y les restamos capacidades para enfrentarse a la vida. Ninguna madre o padre puede estar en todos los momentos difíciles de sus hijos e hijas y es un compromiso serio el que los preparemos para que desarrollen las herramientas que los ayudarán a enfrentarlos sin nosotros. Sentir con ellos no se trata de que los carguemos siempre para que no tengan que pasar por ningún problema.

Por eso su papel tiene que basarse en que sea sensible a lo que experimenta sus hijos e hijas; sienta con ellos y ellas para ayudarlo/las a que sigan caminando con sus propios pasos. Para lograrlo, las siguientes recomendaciones le pueden resultar de mucha ayuda:

Sienta su experiencia con ellas y ellos: eso es esforzarnos por colocarnos en su lugar y tratar de ver las cosas desde su punto de vista. En esto le ayudaría mucho que se conecte con sus hijos e hijas a partir de alguna experiencia que usted haya tenido en el pasado que le ayude a recordar lo que sintió en esa situación particular.

No enjuicie: lo que sienten nuestros hijos e hijas es importante para ellos y ellas. No le reste importancia a sus sentimientos, diciéndoles que es cualquier cosa. Respete el significado que cobra para ellas y ellos lo que sienten.

Reconozca sus emociones y válidelas: dele el lugar a las emociones de ellos y reconozca la importancia que tienen en la vida de sus hijos e hijas.

Motíuelos a encontrar alternativas: acompañelos en la búsqueda de soluciones, mediante balances conjuntos sobre cuáles opciones darían más bienestar. No les resuelva los conflictos o los retos, más bien, encamínelos para que sean ellos y ellas quienes decidan.

Reafirmelos: transmita seguridad y fuerza a sus hijos e hijas mediante el reconocimiento de sus decisiones y su valentía que tuvieron al enfrentar situaciones difíciles y al aprender de ellas.

Esta emoción surge cuando ...
(cuente qué sucede para que surja esta emoción)



Cuando me siento así, lo que yo hago es ...
(cuente qué hace usted cuando siente esa emoción)



Una vez que haya sentido con ellos y ellas, será capaz de discernir qué tipo de consuelo necesitan: quizá sea solamente un abrazo con una palabra de aliento o, bien, quedarse a su lado mientras llora. Otras veces puede ser que necesite compañía mientras enfrenta y soluciona su problema. En otra situación, quizá tenga que levantar a su hijo o hija para curarle sus heridas del cuerpo o las heridas de sus sentimientos. Otra vez probablemente tenga que empujarlo, darle esperanza y pensar juntos qué solución se le podría dar a la situación que lo/la preocupa. Y en situaciones límite, quizá tenga que ayudarlo/la a aliviar un dolor inmenso y a encontrar serenidad y paz, cuando ya no queda ninguna salida posible, y pese a eso sea capaz de seguir adelante. Y en otra ocasión tendrá que ofrecerle otro punto de vista, una perspectiva diferente de la situación que le estresa y que le haga posible otra actitud ante la situación.

Cuando aprendemos a sentir aprendemos también a actuar. No nos vamos a poder quedar quietos como papás o mamás. Vamos a estar a la par de nuestras hijas o hijos, para reanimarlos/las, y para que recuperen la paz y la esperanza.

Pero como dijimos previamente, el primer paso para consolar a nuestras hijas e hijos es que aprendamos a sentir y, desde esta perspectiva, llevemos a cabo las siguientes experiencias:



Ahora repitamos este ejercicio, pero referido a nuestras hijas o hijos

Principales emociones que sienten con frecuencia mis hijas o hijos



Esta emoción surge cuando ...
(cuente qué sucede para que surja esta emoción)



**Cuando mis hijas o hijos se sienten así, lo que hacen es ...
(cuente qué hacen cuando sienten esa emoción)**



Cómo se siente usted cuando sus hijos o hijas se sienten así



Finalmente reflexione sobre qué pasa cuando usted siente cómo se sienten sus hijos o hijas y a qué acciones lo/la lleva a sentir como ellos o ellas.

Después de haber completado estos ejercicios durante la semana, le sugerimos que reflexione sobre las siguientes cuestiones:

**¿Cómo se sintió descubriendo e identificando sus emociones y las de sus hijos e hijas?
o niñas y niños que cuidas o educas?**



¿Qué resultó bien? ¿Qué dificultades surgieron?



¿La forma en que las niñas sienten es la misma en que sienten los niños y adolescentes?



¿Qué aspectos facilitan identificarse con las emociones de ellas y ellos? ¿Qué aspectos lo dificultan?



¿Qué retos afronta a la hora de identificarse con las emociones de sus hijos e hijas?



Si lo desea, puede escribir sus reflexiones en el siguiente espacio. Si no lo desea, o no tuvo la oportunidad de hacerlo, puede escribir una o dos palabras que resuman su experiencia o, bien, puede recortar algún dibujo o fotografía que refleje cómo se sintió o lo que aprendió o que exprese los obstáculos que enfrentó.



En el grupo de capacitación y apoyo comparta sus apuntes o las reflexiones que pensó.

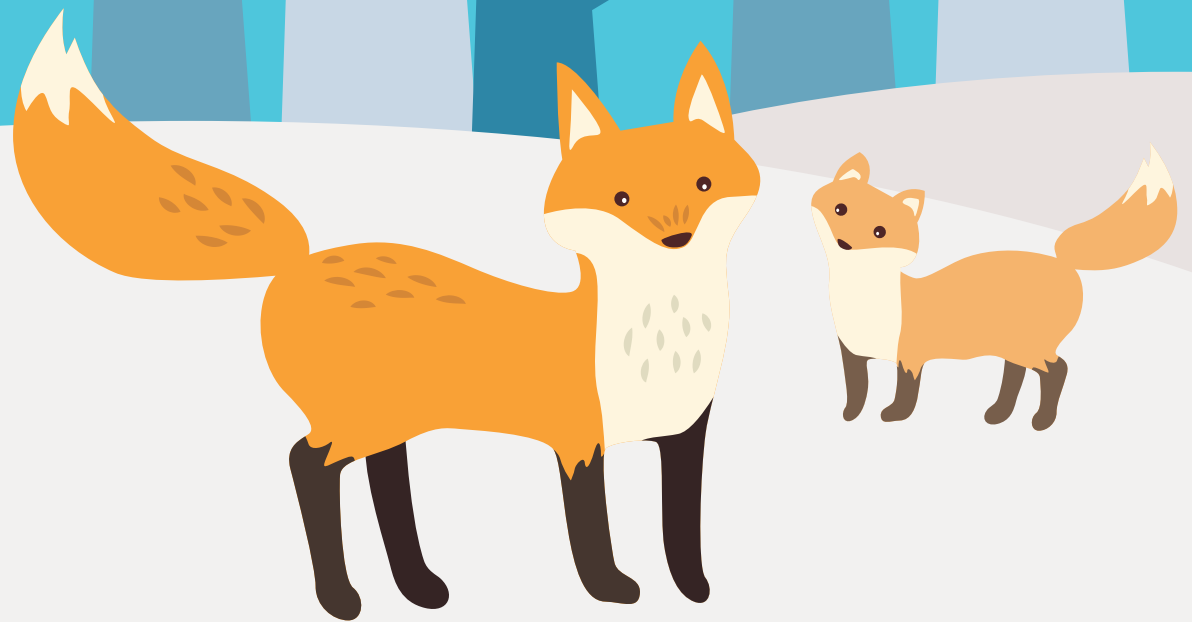


¿Qué dice mi corazón?

El siguiente espacio es para que anote sus experiencias y aportes:



CUADERNO N° 7
Aprender a **actuar**



COMPASIÓN ES TERNURA EN ACCIÓN

Con este cuaderno queremos aprender las capacidades necesarias para compadecer. Algunas personas asocian la palabra compadecer a sentir lástima; pero su significado es muy diferente. En primer lugar, compadecer es conmoverse e inquietarse, y, en segundo lugar, solidarizarse con las situaciones problemáticas y dolorosas por las que pudieran pasar nuestras hijas o hijos. Entonces, el compadecer implica aprender a actuar en esas situaciones.

Es difícil saber cómo actuar con ellas y ellos. Esto es especialmente cierto cuando, por ejemplo, vemos que la firmeza de nuestro carácter les aporta seguridad y, cuando nuestro carácter es débil, les generamos inseguridad. Así que, si tomamos su formación en serio, es mejor que nos propongamos a andar con paciencia.

La fortaleza interior tiene que ver con la forma en que usted se acepta a sí mismo/a y aprende a aceptar a las demás personas, en este caso, a aceptar a sus hijos e hijas. Esta formación fundamental tiene que ver con su capacidad de reflexionar todos los días sobre lo que hace o deja de hacer. Dicho de otro modo, estúdiese con cuidado. Sin recriminarse por

los fallos cometidos, aprenda de esos fallos y pruebe otras formas de actuar. Esa fortaleza tiene que ver con probar formas diferentes de enfrentar las cosas. También tiene que ver con actuar de un modo tal que no pierda de vista ni la aceptación ni el respeto a sus hijos e hijas, y, a la vez, tenga la fortaleza de acompañarlo/las en sus propios caminos.

Acompañar significa, como lo hemos destacado previamente, aprender a estar junto a una persona, sabiendo mantener una distancia prudente que ofrezca cercanía, pero, a la vez, promueva la libertad y la responsabilidad. Por esto, necesitamos saber dónde está esa persona, qué cosas pasan por su cabeza y en su corazón, qué está sintiendo (sin olvidar lo que uno mismo siente).

Compadecer tiene que ver con las emociones y valores que llevamos de inmediato a la práctica, no es un sentimiento, muchos menos se relaciona con la lástima. Se trata de la calidad de nuestras acciones que se han alimentado del aprender a escuchar y a decir, a tocar, a acompañar y a consolar. Así que, necesariamente es el medio por el cual discernimos cuál es el mejor camino para uno/a

mismo/a y para las niñas, niños y adolescentes que cuidamos, pero sin que les imponamos la dirección que deberían seguir. Sabiduría sería el término que está contenido en el actuar: actuar con sabiduría.

Precisamente la sabiduría es el medio constante de pensar las cosas y entenderlas lo mejor posible.

Actuar con sabiduría en la compasión es rechazar la actitud de enjuiciar y de condenar: es abrir el corazón a la ternura. Es mirar con comprensión, es acompañar y buscar alternativas para que nuestros hijos e hijas puedan seguir adelante.

La compasión sin acción es como el amor sin obras. Por un lado, nos conmovemos y nos preocupamos por lo que les pasa a nuestros hijos e hijas, pero no nos quedamos en la inquietud; por el otro lado, pasamos de inmediato a la acción: a escuchar, a decir, a acompañar, a consolar, a buscar alternativas, a ayudar para seguir adelante. Entonces, compadecer implica aprender a actuar. Y actuar con responsabilidad y ternura significa siempre buscar la mejor acción, la más constructiva, la más edificante.

Por eso, en la crianza con ternura se desecha el juicio, la culpabilización, la condena y el castigo. Enjuiciar, culpabilizar, condenar, castigar son acciones que contradicen la compasión. Es muy diferente asumir la responsabilidad de un hecho, enfrentar las consecuencias y aprender de ello; así se crece en libertad y responsabilidad.

Para hacerlo bien es necesario estar al lado y sentir con los niños, niñas y adolescentes; aprender a mirar con sus ojos, sentir con su corazón, pensar con su mente y comprender el mundo en que crecen. Podremos entonces no exasperarlos ni enojarlos con nuestras acciones, sino, más bien, lograr que sepan que su padre y madre los/las comprenden y aceptan. Aquí será indispensable escucharlos/las y aprender juntos a conversar.

Lo importante es que sus hijos e hijas sientan que usted comprende las situaciones difíciles por las que pasan y que esa comprensión se traduce en un apoyo práctico y oportuno.

Entonces, del ejercicio que usted haga de escuchar, decir, tocar, sentir y acompañar, se desprende la posibilidad de que aprenda a actuar. La vivencia cotidiana de cada una de estas claves, le conducen a un camino donde la crianza con ternura es posible.

Vamos a la práctica

Afirmamos al principio que compadecer es inquietarse, conmoverse, pero sobre todo, solidarizarse con nuestros hijos e hijas. Eso implica que actuemos con sabiduría para que ellos y ellas superen los obstáculos que les presenta la vida y sigan adelante, con sus propios pasos.

Después destacamos que una acción sabia de crianza une las capacidades de escuchar, decir, a acompañar, tocar y sentir a nuestros hijos e hijas.

Con esto en mente, lo/la animamos a que piense en la situación que más lo/la ha conmovido y preocupado, por la que hubiera pasado una de sus hijas o uno de sus hijos. En este punto, quisiéramos que responda la siguiente pregunta: En la siguiente situación, ¿cuál sería la mejor acción para solidarizarse con su hija o hijo?

Para responder la pregunta resuma lo que ha aprendido y, luego, integre todo el aprendizaje y señale lo mejor que puede hacer.

Describe o mencione aquí la situación. Puede ser que ponga solo una sola frase.

RECONOCIMIENTO DE MIS PRINCIPALES EMOCIONES

Pautas de acción que aprendió en aprender a escuchar



Pautas de acción que aprendió en aprender a decir



Pautas de acción que aprendió en aprender a acompañar



Pautas de acción que aprendió en aprender a tocar



Pautas de acción que aprendió en aprender a sentir



Ahora, al reunir todas las pautas aprendidas, qué sería lo mejor que puede hacer ante la situación descrita. Por favor, descríbala en el siguiente espacio, aunque sea en una sola frase.



Si la situación todavía está vigente, ponga en práctica la acción. Si por el contrario, ya la situación se resolvió, pregunte a su hija o hijo qué le habría parecido que usted hubiera actuado de esa manera. Al conversar de esta forma, van aprendiendo juntos, mamá, papá e hijos e hijas, a actuar con sabiduría, amor y comprensión. Precisamente de eso trata la crianza con ternura.

Luego de aplicar estas recomendaciones, reflexione sobre las siguientes preguntas:

¿Cómo se sintió? ¿Cómo respondieron sus hijos o hijas cuando usted conversó con ellos o ellas?



O con los niños y niñas?



¿Qué resultó bien? ¿Surgió alguna dificultad?



¿Qué aspectos facilitan actuar con sabiduría, amor y comprensión con sus hijos e hijas? ¿Qué aspectos lo dificultan?



¿Qué retos afronta cuando quiere actuar de esa manera con los niños, niñas y adolescentes que están a su cuidado?



Al igual que en los otros cuadernos, si lo desea, puede escribir sus reflexiones en el siguiente espacio. Si no lo desea, o no tiene la oportunidad de hacerlo, escriba al menos una o dos palabras que resuman su experiencia o, bien, puede recortar algún dibujo o fotografía que refleje cómo se sintió o lo que aprendió o que exprese los obstáculos que enfrentó.



En el grupo de capacitación y apoyo comparta sus apuntes o lo que pensó.

¿Qué dice mi corazón?

El siguiente espacio es para que anote sus experiencias y aportes:



