

Estimados/as padres/madres:

La asociación CAVAS (Centro de Asistencia a Víctimas de Agresiones Sexuales y Prevención del Maltrato Infantil) tiene como una de sus metas fundamentales *la promoción en Cantabria del bienestar de la infancia y adolescencia*.

La anterior edición del “Decálogo del Buen Trato a la Infancia” pretendía impulsar el debate y la reflexión sobre la educación y el trato que se debe proporcionar a la infancia dentro del marco del conocimiento disponible sobre sus necesidades psicosociales.

Las familias, con quienes hemos compartido este decálogo, nos han hecho ver la necesidad de ampliar la información proporcionada en los tres puntos siguientes:

- *El consumo*. La cultura de consumo provoca importantes diferencias entre la población, promoviendo además, hábitos poco saludables en la infancia y juventud. Por otro lado, estos hábitos plantean niveles de exigencia cada vez más altos que acaban provocando fuertes tensiones familiares.
- *Los medios de comunicación*. Buena parte de los programas que niños, niñas y jóvenes ven en TV y/o utilizan como juegos de ordenador tienen un fuerte contenido violento, racista, sexista..., que además de influir en el aumento de conductas violentas y actitudes de prepotencia en las relaciones, condicionan su vida social y educativa.
- *El establecimiento de límites*. La ausencia de normas y límites en la educación familiar genera un clima en el que las conductas negativas de los niños y niñas acaban focalizando toda la dinámica familiar. El estrés y la impotencia percibida por los padres así como el deterioro progresivo de la propia autoestima de los niños y niñas provocan una espiral difícil de solucionar.

Esperamos sinceramente que el presente material sea útil a las necesidades familiares y que estos consejos que os presentamos a continuación os ayuden en vuestra tarea educativa

Atentamente,

Eva Gómez Pérez
Presidenta de CAVAS

Ana Fernández Barreras
Psicopedagoga de CAVAS

ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES

¿Por qué las normas y los límites son necesarios en la educación de nuestros hijos e hijas?

Para l@s niñ@s es fundamental una educación en la que existan normas y límites claros a su comportamiento.

- L@s niñ@s necesitan vivir en contextos predecibles en los que sepan que ante las mismas conductas siempre existirán las mismas consecuencias. Vivir en contextos predecibles es una necesidad humana.
- El poder predecir la reacción de los demás ante su comportamiento les aporta seguridad en las relaciones, ayudando a controlar su comportamiento y haciéndoles socialmente más competentes.
- Les proporciona seguridad al poder predecir la reacción de los demás ante sus comportamientos.
- Las normas y los límites son una referencia necesaria sobre la que progresivamente l@s niñ@s irán cimentando su desarrollo social y moral. Transmiten valores.
- Les enseñan a renunciar a sus deseos y eso les permite tolerar mejor la frustración adquiriendo mayor autocontrol, algo sin lo cual están expuestos a muchos riesgos incluso aunque nos empeñemos en sobreprotegerles.

Un niño, una niña sin límites tendrá, a la larga, problemas. Consentir comportamientos inadecuados a nuestr@s hij@s, aunque puede servir para salir momentáneamente de una situación evitando el conflicto, a la larga incrementa los problemas familiares y perjudica las relaciones sociales de nuestr@s menores.

Condiciones necesarias para el establecimiento de límites

- El clima familiar debe estar presidido fundamentalmente por el afecto, el cariño y el respeto hacia el otro.
- Compartir tiempo suficiente y de calidad con nuestr@ hij@. Muchos problemas de conducta son producto de esta necesidad de l@s niñ@s de atención por parte de sus padres y/o madres
- Llegar a un acuerdo entre los adultos responsables del cuidado del niñ@ respecto a las normas y límites que vamos a establecer para actuar de forma consistente siempre.
- Las normas han de estar claras para l@s niñ@s. No deben ser excesivas. Hay que pensar cuáles son realmente necesarias. En la medida de lo posible es importante que ell@s mism@s participen en el establecimiento de las mismas.
- El conflicto ante el cumplimiento de las normas es inevitable. L@s niñ@s tienen el deber de probar cómo responden los adultos ante el cumplimiento e incumplimiento de las mismas. Padres y/o madres tienen la obligación de ser firmes en la exigencia del cumplimiento de las normas. El conflicto es siempre una ocasión para educar.
- Padres y madres deben mostrarse tranquilos cuando exigen el cumplimiento de las normas y si se incumplen en la administración de las consecuencias. Aunque cuando el conflicto se produce, algunas veces resulta difícil hablar sobre el mismo, utiliza otros momentos para dialogar sobre lo ocurrido. Es necesario siempre el diálogo sobre el problema.

EDUCAR ES TRANSMITIR A NUESTR@S HIJ@S LO QUE CONSIDERAMOS REALMENTE IMPORTANTE. NUESTRO COMPROMISO COMO ADULTOS/AS RESPONSABLES TAMBIÉN CONSISTE EN AYUDARLES A SER CAPACES DE AUTOCONTROLARSE ADQUIRIENDO UNA MAYOR AUTONOMÍA.

Fracasamos tanto cuando no establecemos límites claros como cuándo exigimos su cumplimiento a través del castigo físico, los gritos o la humillación. RECUERDA "L@S NIÑ@S APRENDEN LO QUE VIVEN".

consejos para modificar el comportamiento infantil inadecuado:

1. Aprende a observar su comportamiento. Descubrirás no solamente las cosas que hace mal y debe cambiar sino también lo que hace bien y que, por lo tanto, deberás premiar.
2. Acostúmbrate a decir lo que valoras sus conductas adecuadas ("me gusta mucho como has saludado a la abuela"). El refuerzo de estas conductas positivas es mejor remedio que el castigo de las negativas. Cuánto más concreto sea el elogio mejor comprenderá el/la niñ@ qué es lo que hace bien y será más probable que lo repita.
3. Hasta que las conductas deseadas se instauren en el comportamiento infantil hay que elogiar cada paso progresivo, no esperes a que haga las cosas perfectas para valorar su esfuerzo. Esto le servirá de motivación para conseguir la meta establecida.

4. Debes saber que el mejor premio para un/a niñ@ es la aprobación, orgullo, atención de su padre o madre. No pienses únicamente en refuerzos materiales aunque, de vez en cuando, puedas combinar junto al halago algún regalo. No olvides que como premio también puedes utilizar aquellas actividades que más le gustan.
5. Cuando el/a niñ@ realiza una conducta inadecuada que previamente hemos acordado conlleva un castigo se consistente y como norma no lo dejes para otro rato. Deja claro que castigas su conducta y no su personalidad. No es un niño malo, ha hecho algo malo.
6. Muchas veces con solo ignorar algunas conductas negativas éstas desaparecen. Eso si, piensa cuándo puedes llevar a cabo esta técnica de ignorar la conducta negativa. Hay situaciones (lugares públicos) y conductas (agresiones) con las que esta técnica no es posible.
7. Ten en cuenta que, en un principio, los esfuerzos por cambiar su conducta provocarán que el/a niñ@ aumente ese comportamiento negativo. Mantente firme y acabará desapareciendo.
8. Si la situación te ha superado y no estás seguro de poder afrontarla de forma adecuada retírate del conflicto hasta que puedas abordarlo. Si por ejemplo estas en un lugar público y el niño tiene una rabieta sácale a un lugar tranquilo donde podáis calmaros y hablar.

NO DEBEMOS AGOBIARNOS. ESTAMOS A TIEMPO DE CORREGIR EL COMPORTAMIENTO DE TU HIJ@. NO ES FÁCIL PERO ES POSIBLE. EXIGE PACIENCIA Y MUCHO CONVENCIMIENTO.

CONSUMO EN LA INFANCIA

Cómo afecta el consumo al desarrollo del niño/a

Nuestros/as niños y niñas viven en una continua campaña publicitaria en la que ellos/as son en buena medida los/as destinatarios/as, ya que su vulnerabilidad y su incapacidad para discernir les convierte en un próspero mercado. Aprenden a identificar el bienestar con bienes materiales, y pierden la capacidad de imaginar, de entretenerse, de apreciar el tiempo, de compartir, etc.

La cultura de consumo afecta también a la alimentación, así la comida basura está desplazando a la comida sana y tradicional, y esto a su vez está elevando los índices de obesidad. Se consumen chucherías, bollería, refrescos, etc, de manera indiscriminada, esto además de crear muchos problemas en las familias, empuja a los niños a adquirir un hábito de consumo perjudicial para su salud.

No establecer límites en el consumo puede provocar que nuestros/as hijos/as tengan poca tolerancia a la frustración, se sientan continuamente insatisfechos/as y poco estimulados/as, "todo se les hace poco".

Estrategias para combatirlo

1. Diferenciar entre deseo y necesidad

Consumir es necesario, pero siempre que se haga de un modo responsable, ético y crítico. Por eso es muy importante aprender a distinguir el deseo de la necesidad.

Empezaremos analizando con nuestros/as niños/as sus necesidades reales y prioritarias, la utilidad y el valor real de las cosas, acompañarlos en las decisiones para neutralizar la influencia de los medios de comunicación y de su grupo de iguales.

Y para ello, nosotros/as mismos/as tendremos que hacer un análisis crítico sobre si lo que nos está pidiendo nuestro/a hijo/a es algo que realmente necesita, debemos tener un criterio firme, establecer prioridades que nuestros/as menores asuman y al mismo tiempo ser flexibles en momentos determinados.

Para que los/as niños/as se conciencien de la diferencia entre deseo y necesidad hay que trabajar estos conceptos desde edades muy tempranas, ya que de otra manera, identificarán todos sus deseos con necesidades y así lo demandarán a los/as adultos/as generando graves problemas en las familias.

2. Estimular la capacidad de entretenerse y crear

Utilizar las cosas como medio y no como fin, ser capaz de divertirse y entretenerse sin necesidad de tener gran cantidad de bienes materiales.

Contar una historia o imaginarse un bonito cuento con lo que tengamos disponible en ese momento, puede resultar mucho más gratificante y por supuesto, más estimulante, que poner una película o comprar un juguete nuevo.

Otro de los elementos que debemos fomentar es el de la compañía de los compañeros/as, en el grupo se aprende no sólo a jugar sino a compartir y a valorar los sentimientos propios y de los demás.

Recuerda que una niña con una habitación llena de juguetes puede ser una niña tremendamente aburrida.

3. Fomentar el esfuerzo, la capacidad de compartir y la autonomía.

Los niños deben aprender a valorar no sólo lo que tienen sino lo que cuesta conseguirlo, de esta manera aprenderán también a valorar a las personas por lo que son y no por lo que poseen, aprenderán la importancia de compartir y de colaborar.

Cómo:

- Dejando que se entretengan haciendo algo que para ellos es útil, como ayudándonos en las tareas de la casa. Es una manera de experimentar su autonomía, de sentirse identificado con los/as adultos/as y además valorar el trabajo y el esfuerzo.
- Reforzando cada conducta que para ellos implique un esfuerzo, no con bienes materiales, sino con refuerzos verbales y gestos afectivos.
- No comprando todo lo que nos pidan, sino enseñarles a comprender qué prioridades existen en el consumo familiar.
- Dedicándoles tiempo de calidad, para que así aprendan a valorarlo.
- Compartiendo con ellos/as y animándoles a compartir con los demás.

MEDIOS DE COMUNICACIÓN

La televisión afecta a nuestras vidas no sólo por lo que vemos, sino también por lo que dejamos de hacer cuando vemos la TV y lo mismo ocurre con nuestros/as hijos/as, que no sólo ven contenidos perjudiciales o poco educativos, sino que además durante el tiempo que están viendo televisión, no están jugando, leyendo, interactuando con sus compañeros, hablando con sus padres/madres, etc.

No es que la televisión sea maligna y haya que prohibirla, tiene efectos positivos y negativos, pero tenemos que saber aprovechar lo que vale y desaprovechar lo que no vale. De otra manera, la televisión transmitirá a nuestros/as hijos/as valores como el consumo, la agresividad, etc. La televisión normaliza estos valores negativos, además afecta a la comunicación familiar, ya que mientras estamos viendo la televisión no se suele hablar para no perder atención.

Puede ser un buen instrumento para enseñar lo que es correcto y lo que no, pero para ello los padres y madres debemos ser conscientes de que los principales responsables somos nosotros/as, que hay que saber elegir, buscar cosas buenas y enseñar a ser críticos ante las malas.

Intervenciones de mediación

1. Ver la televisión con los hijos/as.

Así no solo estaremos controlando lo que ven, sino que además podemos aprovecharlo para dialogar y hacer un análisis crítico sobre lo que se está viendo, impidiendo así que se absorban los contenidos sin criterio.

Además es un buen momento para enseñarles a distinguir la realidad de la ficción, para explicarles lo que es correcto y lo que no lo es, para ayudarles a combatir los estereotipos que ofrecen algunos programas y para protegerles de la influencia de la publicidad.

2. Limitar el tiempo de visionado

Es bueno que el niño/a entienda la tv como una actividad más, que no le quite tiempo de hacer otras cosas. Para ello es recomendable tener una planificación sobre lo que se va a ver y después de ver el programa apagar la tv.

3. No permitir que sea el centro del hogar.

Permitir a los niños que hablen y jueguen mientras se está viendo la televisión, que no aprendan que la televisión es más importante que sus comentarios, sino que es un medio para expresar sus ideas ante sus padres/madres.

4. Momentos en los que no se puede ver tv.

La actividad del descanso es esencial para un/a niño/a, por eso debemos establecer una hora límite de visionado, de manera que no vean televisión al menos 45 minutos antes de acostarse, porque además de quitarles tiempo de descanso, puede generar trastornos de sueño y pesadillas.

Tampoco se debe ver televisión antes de ir al colegio, ya que aumenta el umbral de estimulación del niño y después cualquier lección le parece aburrida, le dificulta su nivel de atención.

5. Nunca como sonido de fondo

En ocasiones lo que nosotros vemos puede hacer tanto daño a los/as niños/as como lo que ellos/as mismos/as estuviesen viendo, aunque estén jugando o pintando, mientras la televisión está encendida también están adquiriendo sus mensajes. Si nosotros/as estamos viendo una película para adultos/as, aunque los/as niños/as estén jugando en la misma habitación estarán adquiriendo esos conocimientos y valores sin la capacidad necesaria para comprenderlos.

Por eso es muy importante que cuidemos nuestros propios hábitos televisivos, ya que la mejor manera de educar a nuestros/as pequeños/as es mediante el ejemplo.

6. No perder de vista internet y los videojuegos

El tiempo de ocio está cada vez más ocupado por los videojuegos, internet o la televisión, dejando de lado las relaciones personales, de esta manera estamos consiguiendo que nuestros/as jóvenes sean cada vez más individualistas y que cada vez les resulte más difícil relacionarse con los iguales.

Siempre debemos controlar el tiempo que los/as niños/as dedican a estos medios y los contenidos que transmiten, y para ello es muy importante que no tengan televisión, ni internet, ni videojuegos en su habitación.