GUÍA GRATUITA
PARA MADRES, PADRES Y OTROS CUIDADORES

24 PRINCIPIOS DE CRIANZA AMABLE Y CONSCIENTE

POR

Natalia Guerendiain
PSICÓLOGA ♥ CRIANZA

INTRODUCCIÓN

Hola, soy Natalia Guerendian, psicóloga especializada en Crianza y mamá de 2 niñas.

Soy una apasionada de la infancia y me encanta acompañar familias e instituciones escolares en el camino de criar y educar a los pequeños.
También soy mamá de dos pequeñas: Josefina de 5 años y Felicitas de 23 meses, dos de mis grandes maestras en esta vida.

Me formé como Psicóloga en la Universidad de Buenos Aires, donde aprendí mucho sobre psicoanálisis. En algún momento de mi práctica sentí la necesidad de buscar otros saberes y me crucé con la Crianza Respetuosa, la Disciplina Positiva y muchos autores interesantes con maneras de ver la infancia, el comportamiento y las prácticas de Crianza desde otro cristal. Mi práctica profesional cambió radicalmente y cuando fuí mamá, empecé a aplicarlo también en mi hogar.

Creo firmemente que ESTE es el mejor camino para criar y educar a los pequeños y este es mi intento de acercarte algunos principios que me gustaría que guiaran tu acompañamiento de la infancia.

Natalia Guerendiain

Estos son mis principios...

Un niño necesita conexión, amor incondicional, presencia, empatía, sostén, cuidados básicos, límites claros, coherentes y consistentes, comunicación abierta y respetuosa, juego, risas, alguien que confíe en sus habilidades y potencialidades.

1)**Todo niño necesita de una persona que lo ame incondicionalmente**, que se ilumine cuando lo está mirando, que agradezca tenerlo en su vida, que lo acepte así como es. Y que eso se ponga en palabras y se transmita en acciones: "Qué suerte tengo de ser tu mamá", "te amo siempre", "me encanta que seas mi hija".

2) **Los niños nacen inmaduros, completamente dependientes** de un otro. Necesitan su calor, su sostén, el contacto calmo, necesitan que respondan a sus necesidades lo más rápido posible. Durante los primeros meses de vida, necesitan estar mucho tiempo en contacto con al menos un persona que se encargue de sus cuidados- esa persona que se convertirá en su principal figura de apego. Esta necesidad de contacto es normal, esperable- no hay nada malo en ello, tu bebé no tiene ningún problema. Lo mejor sería poder entregarse a esos momentos con total naturalidad y disfrutarse mutuamente.

3) **El niño es una persona que merece respeto**, como cualquier otra persona. Esto implica respetar sus deseos y opiniones, su cuerpo, su intimidad, sus tiempos, sus ritmos y sus maneras de hacer las cosas. Esto no significa hacer siempre lo que el niño quiera. Es respetar su

indefensión y no aprovecharnos de ella. No pretender manejar su comportamiento a nuestro beneficio. Manejarnos con la verdad, anticiparles lo que va a suceder con su día y lo que vamos a hacer con ellos. "Permiso, te voy a cambiar el pañal." "Ahora mamá se va a trabajar y vos te quedás un ratito con la abuela".

4) **El respeto es una vía de 2 direcciones**. Respetamos al niño y también le pedimos y esperamos respeto de su parte hacia nosotros. Entendemos que muchas veces el niño puede ser irrespetuoso porque aún está aprendiendo, no puede manejar bien sus impulsos ya que tiene su cerebro aún inmaduro. Pero es algo que trabajamos, señalamos, ponemos límites y les mostramos qué esperamos de su parte. Para pedirles respeto, por supuesto, tenemos que ser muy buenos modelos. "¿Podés pedirme eso mismo de buena manera?" "Podés estar enojada pero no se dicen esas cosas feas"

5) **La conexión en la relación es la clave**. La conexión es clave para que el niño se sienta escuchado, tenido en cuenta, clave para ayudar a regular sus emociones, para que pueda y quiera escucharnos, para que confíe en nosotros, para que ambos, adulto y niño sientan que están del mismo lado. Conectar, empatizar para poder calmar a un niño antes de que pueda escucharnos. "Conectar antes de corregir" (concepto clave de la disciplina positiva).

6) **La conexión requiere de presencia**. Estar presentes **no** implica estar **todo el día** al lado de nuestros hijos, todo el día juntos. Estar presentes implica tener momentos de especial conexión durante el día, saber qué le pasa a nuestro hijo, saber cómo está, notar si hay algo que lo está molestando o angustiando. Implica que el pequeño sepa que estamos disponibles para cuando lo necesite. Sentarnos 20 minutos a jugar sin interrupciones, o ponernos a bailar o andar en bici juntos (o lo que sea que compartan), leerle un cuento al día, cantarle alguna canción, hacerle mimos antes de dormirse, reír juntos de alguna tontería o travesura, compartir alguna comida charlando juntos. No es necesario estar todo el día pegados para esto, pero tampoco es lo

mismo pasar solo una hora al día despiertos junto a nuestro hijo que pasar varias horas, aunque cada uno esté haciendo lo suyo. Especialmente, no es lo mismo para un niño menor de 2 años, que para un niño mayor de 7- cuanto más pequeños, más necesitan la presencia de su principal figura de apego

7) **Los niños son impulsivos, egocéntricos** y viven el ahora. Son ruidosos, desordenados, quieren tocar y explorar todo. El área del cerebro que se encarga de inhibir impulsos, razonar, está aún inmadura. Es importante entender esto para pensar qué expectativas tenemos con respecto a su comportamiento.

8) **El juego es la principal actividad del niño**: es una actividad innata, es su manera de aprender, su manera de tramitar aquello que le sucede y de contar aquello que no puede poner en palabras. Debemos dar el lugar para que un niño juegue, procurar no interrumpirlo.

9) **El comportamiento tiene múltiples determinantes.**
El comportamiento **es lo que vemos en la superficie**. Debajo de eso suele haber sentimientos o emociones que se relacionen con él, y debajo de estas, probablemente, una **necesidad sin resolver**. Cuando nos encontramos ante un comportamiento es importante que intentemos pensar ¿con qué tiene que ver este comportamiento? ¿Qué me cuenta de este niño, qué me quiere decir? "**El comportamiento es comunicación**" (Daniel Siegel).

10) **Los límites son marcos necesarios** en la vida de todo niño, necesarios para ordenar, para dar seguridad, para enseñarles a adaptarse a la vida/cultura que vivirán- nadie puede hacer lo que quiere todo el tiempo, nuestros deseos se cruzan con los deseos de otros, compiten y es sano que entiendan que debemos llegar a acuerdos.

11) **Los límites los ponemos de manera amable y firme al mismo tiempo** (difícil equilibrio).

12) "**Los errores son una gran oportunidad de aprendizaje**" (Jane Nelsen). Todos nos equivocamos, nadie es perfecto. El error es normal, intentemos no condenarlo.

13) Para educar deberíamos **evitar** manejarnos con estas herramientas/acciones : **gritos, amenazas, premios y castigos**, y por supuesto, **maltrato físico**. Los gritos silencian tu mensaje. Las amenazas son intento de manejo del otro usando el poder que tenemos sobre él. Los premios son manipulación y le quitan importancia a la tarea. El castigo es dolor, genera miedo, resentimiento, desconexión. Hace que el niño pierda el foco de lo que ha pasado y se concentre solo en su malestar. Además el castigo no enseña cómo comportarse mejor la próxima vez, qué hacer. El maltrato físico es abusivo, violento y en muchos paises, está condenado por ley.

14) **El llanto es comunicación** de cierto malestar y como tal, siempre respondemos a él, porque el niño nos importa, porque queremos ayudarle, que sienta que estamos disponibles para lo que necesite. El llanto nos enciende zonas cerebrales de alarma, de urgencia, nos estresa, nos empuja a actuar. Y a veces eso no nos deja responder de manera equilibrada.
A veces, necesitamos una pausa, calmarnos, puede que necesitemos alejarnos unos metros, unos minutos para calmarnos primero. Si no hay peligro, podremos hacerlo brevemente para volver ya más regulados a transmitir esa calma que nuestro pequeño necesita.

15) **Todas las emociones son aceptables, todos los comportamientos,**
no! Esto también aplica a los adultos.

16) **Los niños se comportan mejor cuando se sienten mejor**. (Pam Leo) No es necesario, ni adecuado buscar que se sientan peor para que aprendan a comportarse mejor. Por eso, el castigo, el grito, la amenaza no tiene sentido. A veces los castigamos, "le damos donde

les duele" buscando que así dejen de hacer eso que no queremos que sigan haciendo. No es el mejor camino, ni el más eficaz, ni el más respetuoso. El niño que peor se porta es el niño que más amor, conexión necesita de nuestra parte.

17) **No hay niños malos**, solo niños impulsivos, cansados, enojados, aburridos, sobre-estimulados, haciendo lo mejor que pueden.

18) **Toda habilidad ha de ser construida**. Se aprende practicando, se enseña modelando comportamiento, mostrándole cómo hacemos nosotros y dándoles oportunidad de hacerlo por sí mismo, confiando en su potencialidad.

19) **Todas las habilidades de vida, capacidades**, características positivas que te gustaría que tu hijo tuviera, deberían ser **un faro en tu crianza**. Esos son tus objetivos a mediano y a largo plazo. ¿Cómo se construyen esas habilidades, capacidades, características? Esa es la clave que debería guiar tus prácticas de crianza. Y recordá que los niños aprenden más por lo que viven que por lo que les decís.

20) **El amor no malcría**. Lo que malcría es el miedo, la ansiedad, la inseguridad, la sobreprotección, la mala gestión de las emociones de adulto, los límites poco claros o poco firmes por temor a la respuesta del pequeño, los asuntos sin resolver del adulto.
Lo ideal es el equilibrio entre la protección (necesaria) y la libertad (adecuada) y ese es un equilibrio que va mutando con el tiempo, la maduración, la experiencia ganada.

21) **Las palabras que elegimos para hablarles a nuestros pequeños** son muy importantes. Ellas **se convertirán en la voz interior**, en la identidad que vayan asumiendo.
¿Sos inquieto o tenés mucha energía?
¿Sos caprichosa o sos muy determinante?
¿Sos ruidoso o tenés muchas ganas de cantar?

¿Estás todo el tiempo tocando lo que no debés o te gusta explorar? ¿Qué les decimos acerca de ellos mismos?

22) **Es muy difícil criar bien, si no estás bien**. Tu bienestar físico y mental, tu equilibrio, tu propia gestión emocional, la manera en que resolvés hoy tus conflictos, es algo en lo que deberías trabajar seguido, incluso más que en el comportamiento de tu hijo.

23) **Para criar se necesita una tribu entera** – este proverbio menciona una gran verdad. Aquel adulto que cria acompañado por otros adultos, sostenido por otros adultos, compartiendo la responsabilidad, generalmente puede ser una mejor madre/un mejor padre, porque esto ayuda a poder tener espacios de bienestar personal, a estar sostenido para sostener mejor.

24) **La crianza efectiva tiene más que ver con la manera en que el adulto controla su propio comportamiento**, su regulación emocional, sus respuestas, sus intervenciones y menos con la intención de controlar el comportamiento del niño.

Construir una relación de confianza, de amor incondicional, entendimiento, sostén es el objetivo principal que toda madre y todo padre debería intentar alcanzar. Disfrutar de sus hijos, agradecer por tenerlos en su vida, aunque no todos los momentos son/serán fáciles. Hay momentos más desafiantes que otros y es importante intentar navegarlos de la mejor manera posible – con información, con herramientas, y con mucho trabajo interno del adulto. Ahí cuando un niño plantea más desafíos es cuando más necesita de nuestra crianza consciente y amable.

Si te gustaría recibir más información acerca de Crianza Respetuosa y Consciente,
-podés seguirme en Instagram en @licnatigueren
-podés buscar mis Talleres de Crianza en mi web:
www.nataliaguerendiain.com/talleres
-podés solicitar una asesoría personalizada desde mi cuenta de Instagram, desde mi web, o vía e-mail: natigueren@gmail.com
-próximamente podrás buscar mi podcast en Spotify