

## **La crianza y la prevención de la violencia**

Entre los idearios esenciales de los padres y educadores están los de propender porque sus hijos y discípulos lleguen a ser personas pacíficas, dispuestas a participar en los procesos de construcción y reconstrucción social, comprometidos con su entorno y decididos a ejercer plenamente su ciudadanía.

Lo anterior no se da por generación espontánea, sino que usualmente es la respuesta a todo un proceso, en el que el acompañamiento comprometido y el ejemplo de los padres y adultos significativos juegan un papel determinante. Está demostrado que cada niño necesita una relación cariñosa y fuerte con sus padres o en su defecto otro adulto para sentirse seguro y confiado. Sin este lazo estable existe el riesgo de un comportamiento hostil y problemático. De igual manera se reconoce plenamente que los niños aprenden con el ejemplo de sus mayores y que el comportamiento y los valores y las actitudes de estos tienen una gran influencia sobre sus concepciones ideológicas y su manera de obrar.

La Academia Americana de Pediatría, en una publicación reciente sobre la relación existente entre el estilo de crianza y la resistencia a la violencia por parte de los niños, formula algunas recomendaciones que se considera necesario compartir con nuestros lectores:

- Hablar con los niños sobre sus problemas y advertirles con firmeza acerca de los riesgos que implica una manera violenta de solucionarlos
- Estimular a los niños cuando resuelven sus problemas sin recurrir a la violencia
- Evitar por parte de los padres la promoción de comportamientos agresivos en los niños; aquello de enseñarles a pelear *para que sepan defenderse* debería cambiarse por enfoques que permitan resolver los problemas mediante el diálogo sin utilizar las amenazas o los puños
- Promover con los hijos la consistencia ante las normas y la disciplina, generando expectativas claras sobre las consecuencias del comportamiento del niño ante ellas

- Evitar la violencia en el hogar que causa temor y daño a los niños y que en algunos casos puede predisponerlos a resolver con violencia sus propios conflictos
- Excluir el castigo físico como elemento constituyente de la crianza, puesto que le indicará a los hijos que es aceptable pegarle a otro para resolver los problemas y que las acciones violentas constituyen una forma apropiada de relación entre las personas
- Utilizar otros métodos de corrección sin contacto físico, no humillantes, para afrontar aquellos comportamientos indeseables de los niños en el transcurso de la crianza, dentro de un enfoque reparador de los errores, que genere la tendencia a no repetirlos
- Prevenir y tratar de disminuir el exceso de exposición a la violencia a que están sometidos los niños por los medios de comunicación
- Enseñar a los hijos que es mucho más importante y valioso para sus vidas el resistirse a la violencia que aceptarla

Estamos seguros de que estos conceptos contribuirán al enriquecimiento de la capacidad de padres, hijos y educadores para relacionarse entre sí y con las personas a su alrededor en un contexto no violento y enriquecedor de su calidad de vida.

## Desarrollo del autocontrol en los niños

**Olga Francisca Salazar Blanco**

*Pediatra*

*Profesora*

*Departamento de Pediatría y Puericultura*

*Universidad de Antioquia*

El autocontrol es la capacidad de autorregular los sentimientos, impulsos y acciones según las necesidades y situaciones que afrontamos cotidianamente. Es una competencia del ser necesaria para las sanas relaciones interpersonales que se desarrolla desde los primeros años de vida y se perfecciona con el paso del tiempo.

El niño durante los tres primeros años de vida y especialmente durante los “terribles dos años” debe pasar de la conducta de negativas a la conducta socialmente aceptada. El autocontrol crece paralelamente con el desarrollo motor, social y cognitivo de los niños. Los frecuentes no, no, no... que el niño escucha durante estos dos años los almacena, procesa y actúa para pasar de un control externo a un control interno o autocontrol.

### **Etapas del desarrollo del autocontrol**

El desarrollo de la autorregulación o autocontrol tiene cuatro etapas:

- La primera va desde el nacimiento hasta los dos o tres meses, en la cual el niño se calma, *se autorregula* después de sobreestimulación con conductas reflexivas originales, como el chuparse los dedos o el uso del entretenedor
- La segunda etapa va desde los tres meses hasta el año; durante este período el niño se da cuenta de que con sus acciones *puede influir en el mundo*, a partir de que con ellas atraiga la atención de la madre, el padre u otro adulto significativo para él
- La tercera etapa se inicia alrededor del año de edad; en esta, con logros motores como la marcha, el niño quiere ejercer el control de sus acciones, planea movimientos, se desarrolla la autoconciencia, pero no tiene el control total de sus impulsos y movimientos
- Después de los dieciocho meses viene la cuarta etapa de la autorregulación, en la que el niño forma imágenes mentales simbólicas y recuerda mejor los eventos pasados; así tiene la habilidad de reflejar sus propias acciones, conecta mentalmente lo que hace con lo que se le ha dicho que haga. Esta habilidad cognitiva le permite al niño monitorizar su propia conducta

El autocontrol significa que sobre la información recordada el niño actúa de la manera aceptada socialmente, incluso en ausencia de sus padres; es decir, supone la *introyección* de normas y el actuar por convicción, porque entiende qué y por qué debe hacer o dejar de hacer algo. Sin embargo, a esta edad la adaptabilidad del niño a nuevas situaciones es limitada y su memoria no es buena y por eso fácilmente olvida las normas y tiene dificultad para aceptar demoras prolongadas o inesperadas.

El autocontrol se logra a los tres años de edad, cuando el niño tiene una mayor flexibilidad, pensamiento consciente y capacidad para esperar. Esta destreza se desarrolla y perfecciona durante el resto de la vida. La autorregulación puede explicar por qué el niño de tres años se puede adaptar mejor a una institución, el preescolar, o a situaciones como la hospitalización, cambios de residencia y, en general, nuevas situaciones que durante los dos primeros años de vida pueden ser realmente traumáticas.

### **Cómo ayudar a los niños a desarrollar el autocontrol y la autorregulación**

Los adultos acompañantes deben entender que la capacidad para ejercer el control de sus impulsos es un proceso que se da en cada niño a un ritmo particular según su energía, sus experiencias, su maduración motriz, sus habilidades comunicativas, el desarrollo del lenguaje y su entorno.

A los niños después de los dieciocho meses, cuando están en la fase de representaciones simbólicas y de *interiorización* de normas debe recordárseles frecuentemente lo que se espera de ellos, fijar límites claros y no recurrir al castigo físico u otras formas de maltrato.

El autocontrol de un niño de dos años se favorece con la forma como se le digan las cosas, cuando se presenta como algo placentero: *es tiempo de dejar de jugar para almorzar, así más rápido podremos ir al parque*; esto suena mejor que *si no dejas de jugar ahora, te castigo*.

Cuando el niño se encuentre ante una situación de estrés adicional puede haber “recaída” o un comportamiento impulsivo por la ansiedad que genera esta experiencia, por lo que se debe ser cauteloso y no esperar tanto autocontrol y después de la situación validar sus sentimientos o reacciones y explicar que hay otras formas de comportamiento más adecuado para un niño grande como él.

Además, el verdadero autocontrol no es *inexpresión de sentimientos*, sino expresión adecuada de emociones e impulsos dentro de unos límites de respeto para con el otro y de acuerdo con la situación que se afronta.

El ejemplo de los padres y adultos es fundamental porque niños pequeños construyen sobre la base de los conocimientos, ejemplos y prácticas de los primeros tres años de vida.

### **El control de esfínteres: un ejemplo del proceso de maduración del autocontrol**

El control de esfínteres es un claro ejemplo de autocontrol del niño de 2 a 3 años, al lado de los problemas de comportamiento, como las pataletas y las batallas de la alimentación.

En la cultura occidental, en general, no se observa presión por el inicio del control de esfínteres antes de los dieciocho meses, contrario a otras culturas en las cuales desde incluso antes del primer año se está forzando al niño a controlar sus esfínteres. En este proceso también cuenta la autonomía del niño para decidir cuando está interesado y preparado para hacerse cargo del asunto. Al final del segundo año muchos niños han madurado estos aspectos y pueden estar listos para iniciar su entrenamiento, pero hay que permitirles que sea su iniciativa.

No es raro que los padres se preocupen porque el niño de dos años no ha dado indicios de querer controlar los esfínteres; entonces, es bueno recordar las necesidades de preparación para iniciar el proceso, que obedece al autocontrol adquirido, que es un proceso que se inicia desde los primeros meses de edad y que se logra perfeccionar después de los dieciocho meses de edad, cuando el niño tiene ciertas características de madurez cognitiva, motriz y social, como son:

- El deseo de imitar a otros e identificarse con ellos
- El sentido de ejercer control y tomar decisiones de cuando y donde deshacerse de partes importantes de sí mismo, como las heces y la orina
- El sentido inicial del orden y sitio para cada cosa
- Habilidades motrices para dirigirse al sanitario y usarlo
- El control del negativismo y maduración de la autonomía
- Conciencia de los compañeros y sus logros en esta área
- La habilidad de hablar y tener conceptos sociales, como el sitio para satisfacer estas necesidades fisiológicas

Antes de los dos años muchos niños no reúnen todos estos *requisitos* sin los cuales no debería iniciarse el control de esfínteres y algunos estudios confirman que el proceso de entrenamiento del control de esfínteres es menos largo y difícil cuando se inicia después de los dos años (27 meses de edad).

Con el respeto por el ritmo de desarrollo e interés del niño en este aspecto se refuerzan la autonomía, la autoestima y el mismo autocontrol, metas claves del desarrollo del niño.

### **Qué se debe evitar durante el proceso**

Los padres y demás puericultores no deben hacerse cargo del control, sino permitir que el niño se haga cargo; es un asunto de su maduración, de su condición de ser social y con el apoyo de los padres lo hará, a su propio ritmo y modo.

No se debe presionar ni demostrar ansiedad ante los fracasos y accidentes ni reforzar o dar un énfasis exagerado en lo que representa culturalmente el proceso para el niño.

No se deben desconocer las diferencias del desarrollo del niño, así como las señales que da de su madurez, de que está o no listo para iniciar el proceso, pues estas se dan a un ritmo propio, particular para cada uno, aun entre hermanos.

Se deben evitar comparaciones con hermanos y otros niños para no hacerlo sentir fracasado y lesionar su autoestima

## Lecturas recomendadas

Brazelton TB. *El arte de escuchar al niño*. Bogotá: Norma; 1989.

Gabriel P, Wool R. *El mundo interior de los niños*. Buenos Aires: Javier Vergara; 1993.

Schaefer Ch, Digerónimo T. *Enseñe a su hijo a comportarse*. Buenos Aires: Javier Vergara; 1993.

Shaffer DR. *Psicología del Desarrollo*. México: Thomson; 2000.

En un editorial anterior se publicó sin hablar con la autora el artículo *La crianza es un arte* de la psicóloga de niños argentina Diana Liniado y no se dio crédito a la fuente, la cual es: [www.mipediatra.com.mx/psicología/psicologia.htm](http://www.mipediatra.com.mx/psicología/psicologia.htm)

Pedimos disculpas a la doctora Liniado.