

Mejorar la relación con los hijos

¿una misión imposible?

La psicología actual propone a los padres y cuidadores ejercer la parentalidad positiva.

Seis de cada diez niños y niñas en México, de entre uno y catorce años de edad, son maltratados por los padres y madres.



Los psicólogos han registrado que cuando los cuidadores están estresados o tienen dificultades al convivir con los hijos, recurren al castigo físico y psicológico.



Sin embargo, las agresiones les transmiten el mensaje de que no satisfacen las expectativas y que merecen ser maltratados. Es probable que asuman esta creencia y tengan problemas para poner límites saludables cuando sufran abusos por parte de otras personas.



Actúa en positivo



Como padre, madre o cuidador de un menor, tu tarea es brindar cuidados, protección, educación y asegurar un desarrollo sano, tanto física como mentalmente.

Y aunque la crianza puede ser estresante, la parentalidad positiva es una propuesta para educar sin violencia, de manera cariñosa y sensible, según su etapa de desarrollo.

Reconoce sus logros, orientalos y establece límites claros, dándoles la oportunidad de tomar decisiones sobre su conducta, lo que los llevará a ser reflexivos y a regularse; es decir, no actuarán por imposición o por miedo.



La parentalidad positiva también invita a ser proactivos. Por ejemplo, si sufriste maltrato en la niñez, no actúes de la misma manera con tu familia. Si sientes que es una misión imposible, busca programas de crianza o pregunta a otras personas en tu situación sobre sus experiencias de solución en momentos similares.



Supera tu historia familiar

En la relación con los hijos pueden presentarse estresores que llevan al agotamiento y aumentan el riesgo de reacciones violentas. Sin embargo, lo más importante es que aprendas a reconocer frente a qué situaciones te muestras agresivo.



Estos disparadores casi siempre son por rasgos personales o parte de la propia historia de crianza. Evalúa si las estrategias que aprendiste en tu infancia, como ignorar, gritar, insultar o golpear fueron efectivas contigo y si también lo serán con los infantes que tienes a tu cargo.



En tiempos de pandemia se incrementó la violencia contra los niños y las niñas en casa, debido a condiciones desfavorables económicas, de espacio y falta de estimulación y socialización durante el confinamiento. De acuerdo con datos del gobierno federal, en 2020, 75.78 % de las lesiones contra niños y niñas ocurrieron en el hogar.

Busca más información en **Ciencia UNAM**



Esríbenos a contactocienciaunam@dgdc.unam.mx o llámanos en la CDMX al 55 5622 7303

Texto: Ma. Luisa Santillán; diseño: Luz Oliva; imágenes: Shutterstock.com.

[f CienciaUNAM.MX](https://www.facebook.com/CienciaUNAM.MX) [@Ciencia_UNAM](https://twitter.com/Ciencia_UNAM) [#UNAMiradaalaciencia](https://www.instagram.com/UNAMiradaalaciencia)



DIRECCIÓN GENERAL DE DIVULGACIÓN DE LAS HUMANIDADES

