



Gobierno
de Chile

gob.cl

PADRES, MADRES, CUIDADORAS(ES)



NADIE ES PERFECTO

*Taller de habilidades de crianza
para padres, madres y cuidadoras(es)
de niños y niñas de 0 a 5 años*



Chile **CRECE**
contigo

*nadie es
perfecto*

El material de padres, madres y cuidadoras(es) de Nadie es Perfecto fue desarrollado originalmente por Salud Canadá (Health Canada) y los Departamentos de Salud provincial de New Brunswick, Nova Scotia, Prince Edward Island y Newfoundland. La Asociación BC Council for Families patrocinó las traducciones a diferentes idiomas. La marca registrada pertenece al Minister of Public Works and Governement Services Canada, versión de 1995 revisada en el 2000.

La presente versión es la tercera edición de la versión 2009, que fue adaptada por el Ministerio de Salud de Chile con la autorización de la Agencia de Salud Pública del Gobierno de Canadá, para el Programa de Apoyo al Desarrollo Biopsicosocial del Sistema de Protección Integral a la Primera Infancia **CHILE CRECE CONTIGO**.

Se agradece la cooperación de muchos profesionales chilenos que han trabajado en la adaptación de este material.

ISBN 978-956-8823-15-3

© Nadie es Perfecto, 2014. Taller de habilidades de crianza para padres, madres y cuidadoras(es) de niños y niñas de 0 a 5 años. Agencia de Salud Pública de Canadá. Todos los derechos reservados.

© Nadie es Perfecto, 2013. Taller de habilidades de crianza para padres, madres y cuidadoras(es) de niños y niñas de 0 a 5 años. Agencia de Salud Pública de Canadá. Todos los derechos reservados.

© Nadie es Perfecto, 2000. Taller de habilidades de crianza para padres, madres y cuidadoras(es) de niños y niñas de 0 a 5 años. Agencia de Salud Pública de Canadá. Todos los derechos reservados.

Prohibida su venta. Cualquier reproducción total o parcial de este material debe ser autorizada por el Ministerio de Salud.



NADIE ES PERFECTO

*Taller de habilidades de crianza
para padres, madres y cuidadoras(es)
de niños y niñas de 0 a 5 años*

*“Nadie nace sabiendo ser padre o madre y todos
necesitamos alguna vez ayuda para aprender a serlo”*

¡Nadie es Perfecto! No existen ni padres ni madres ni cuidadoras(es) perfectos, ni tampoco niños ni niñas perfectas. Nosotros sólo podemos hacer las cosas lo mejor posible y aún así, todos necesitamos ayuda de vez en cuando.

Estos libros tampoco son perfectos. No traen todo lo que se necesita saber para ser padre, madre o cuidador(a). Sin embargo, pueden ayudarles a hacer las cosas lo mejor posible y a sentirse más satisfechos de sí mismos(as) y de sus niños o niñas.

En los últimos años ha aumentado enormemente la evidencia que sustenta la importancia que tiene la relación entre el padre, madre y cuidador(a) y el niño o niña. Específicamente, la calidad de esta relación y la forma de criar a los niños(as) influye en el desarrollo infantil.

Si la relación entre los adultos y el niño(a) está caracterizada por la sensibilidad, estabilidad y disponibilidad de los adultos, el consuelo, la expresión de afecto, el contacto físico, entre otras, van a promover en el niño o niña la sensación de seguridad y confianza que este necesita para desarrollarse hasta alcanzar su máximo potencial.

Sabemos que la crianza no es una tarea fácil, y que muchas familias necesitan de información, habilidades y apoyo para poder satisfacer mejor las necesidades afectivas, sociales, físicas y de estimulación de sus hijos e hijas.

Por esta razón, Chile Crece Contigo pone a disposición de la ciudadanía una serie de servicios para acompañar y apoyar este proceso, entre los que se encuentra, el taller de habilidades para la crianza de niños(as) de 0 a 5 años, Nadie es Perfecto.

NADIE ES PERFECTO, consiste en seis encuentros grupales de padres, madres y cuidadoras(es) dirigidos a compartir sus experiencias de crianza, aprender de otros y recibir orientaciones en problemas específicos, tales como; calmar a un niño(a) que llora mucho, responder efectivamente frente a las pataletas, ayudar a promover el comportamiento cooperativo, fomentar lenguaje, seguridad, autocuidado y muchos otros temas importantes para el mejor desarrollo de los niños y las niñas.

Este material gráfico, utilizado en el taller, ayudará a los padres, madres y cuidadoras(es) a aumentar su comprensión sobre diferentes áreas importantes del desarrollo de sus hijos e hijas y a mejorar sus habilidades para manejar situaciones difíciles que se presentan frecuentemente en los primeros años de vida.

Sean bienvenidos a Nadie es Perfecto,

Equipo Chile Crece Contigo
Subsistema de Protección Social a la Infancia
Ministerio de Salud - Ministerio de Desarrollo Social

¿CÓMO USAR NADIE ES PERFECTO?

1. El material **NADIE ES PERFECTO** consta de cinco libros sobre diferentes aspectos del desarrollo y la crianza de los niños y las niñas. Los libros son:

A | COMPORTAMIENTO

Temas para ayudar a fomentar el comportamiento cooperativo de los niños y las niñas y a solucionar problemas frecuentes de conducta.

B | SEGURIDAD Y PREVENCIÓN

Temas sobre la prevención de accidentes infantiles y la atención de primeros auxilios.

C | PADRES, MADRES, CUIDADORAS(ES)

Temas para ayudarse a sí mismo(a), para pedir ayuda, para sentirse satisfechos(as) de lo que hacen y aprender a ser papá, mamá o cuidador(a) de forma activa.

D | DESARROLLO MENTAL

Temas sobre cómo piensan, aprenden, sienten y juegan los niños y las niñas.

E | DESARROLLO FÍSICO

Temas sobre el crecimiento y desarrollo infantil, cómo fomentar la salud y reaccionar frente a algunas enfermedades.



¿CÓMO USAR NADIE ES PERFECTO?

2. Lea el índice al inicio de cada libro y consulte específicamente la página que le interese más. **Mire los colores del borde superior del libro** para ubicarse más rápido, ya que cada capítulo está marcado con un color diferente.
3. Cada página trata un tema, el desarrollo de éste, una ilustración que apoya y refuerza los contenidos y a veces una cápsula de color que jerarquiza el contenido relevante.
4. Si tiene dudas, puede compartirlas con el Facilitador Grupal del Taller de Habilidades de Crianza al cual usted asiste. También puede consultar en www.crececontigo.cl

El diagrama muestra una página de un libro con las siguientes partes etiquetadas:

- Libro:** Se refiere al título general del libro, "PADRES, MADRES Y CUIDADORAS(ES)".
- N° de página:** El número de la página, "5".
- Capítulo:** El título del capítulo, "LOS PADRES, MADRES Y CUIDADORAS(ES) SON PERSONAS".
- Letra y n° del tema:** El código de tema, "C 2".
- Tema:** El tema principal de la página, "ES NECESARIO HACERSE EL TIEMPO PARA SÍ MISMO(A)".
- Desarrollo del tema:** El contenido principal de la página, que incluye un párrafo introductorio y una lista de necesidades de los padres, madres y cuidadoras(es):
 - Los padres, madres y cuidadoras(es) tienen vidas propias. No es egoísta hacer cosas para sí mismo(a). Los adultos cuidan mejor de sus hijos e hijas cuando también se cuidan a sí mismos(as).
 - Los padres, madres y cuidadoras(es) necesitan:
 - * Comer bien
 - * Descansar lo suficiente
 - * Llevar una vida con espacios de recreación
 - * Aprender y hacer cosas nuevas
 - * Divertirse
 - * Estar solos(as), aunque sea algunos minutos cada día
 - * Hablar y estar con otras personas
 - * Satisfacer sus necesidades de amor y sexualidad
- La ilustración apoya y refuerza el tema:** Una ilustración de una familia (padre, madre y niño) jugando en un parque.
- Cápsula de atención:** Un recuadro de color que contiene un mensaje clave: "Conciliar las necesidades de los hijos, hijas y de los padres, madres y cuidadoras(es) no es fácil, pero es importante."

C

PADRES, MADRES, CUIDADORAS(ES)

LOS PADRES, MADRES Y CUIDADORAS(ES) SON PERSONAS

| | |
|---|----|
| c1 Hacer lo mejor posible | 8 |
| c2 Es necesario hacerse el tiempo para sí mismo | 9 |
| c3 La autoestima | 10 |

USTED NO ES UN CASO ÚNICO

| | |
|---|----|
| c4 Problemas diarios | 12 |
| c5 El tiempo | 14 |
| c6 Problemas de dinero | 16 |
| c7 ¿Qué pensará la gente? | 18 |
| c8 Vivir de allegados con los padres o madres | 19 |
| c9 Familias monoparentales | 20 |
| c10 Las nuevas relaciones de pareja | 22 |
| c11 Las familias ensambladas | 24 |
| c12 El estrés | 26 |
| c13 Cómo enfrentar el estrés | 27 |
| c14 La rabia | 28 |
| c15 Cómo dominar la rabia | 29 |
| c16 La tristeza | 30 |
| c17 La depresión | 31 |

¡AUXILIO!

| | |
|--|----|
| c18 ¿Cómo pedir ayuda? | 32 |
| c19 ¿Qué es la violencia intrafamiliar? | 34 |
| c20 Enfrentando la violencia intrafamiliar. | 35 |
| c21 El alcohol y los medicamentos no son una solución. | 36 |
| c22 Reunirse con otras personas. | 37 |

SERVICIOS DE EDUCACIÓN Y/O CUIDADO INFANTIL

| | |
|---|----|
| c23 Tipos de servicios de educación y/o cuidado infantil. | 39 |
| c24 ¿Cómo elegir un servicio de educación y/o cuidado infantil? | 40 |
| c25 Solucionando problemas con la sala cuna y el jardín infantil. | 41 |
| c26 Cuando elija una nana, cuidadora o niñera. | 42 |
| c27 Cuando deje a sus hijos o hijas al cuidado de otra persona. | 43 |

EL MALTRATO INFANTIL

| | |
|---|----|
| c28 ¿Qué es exactamente el maltrato infantil? | 44 |
| c29 ¿Qué debo hacer si mi hijo o hija me dice que es víctima de abuso sexual? | 46 |
| c30 ¿Qué debo hacer si creo que un niño o niña es víctima de maltrato o abuso sexual? | 47 |
| c31 ¿Qué debo hacer si pienso que yo mismo(a) podría hacerle daño a mi hijo o hija? | 48 |

AYUDAR A OTROS PARA AYUDARSE A SÍ MISMA(O)

| | |
|-------------------------------------|----|
| c32 Encontrar la ayuda que busca. | 49 |
|-------------------------------------|----|

PATERNIDAD ACTIVA

| | |
|--|----|
| c33 ¡Los papás marcan la diferencia! | 50 |
| c34 ¿Por qué es importante ser un papá activo en la crianza? | 51 |
| c35 ¿Cómo ser un papá activo? | 52 |
| c36 ¿Ser papá cuando no se es pareja? | 53 |
| c37 Solucionando dificultades entre el padre y la madre. | 54 |
| c38 ¿Cómo ser mejor padre que mi propio padre? | 55 |

LOS PADRES, MADRES Y CUIDADORAS(ES) SON PERSONAS

C 1 | HACER LO MEJOR POSIBLE

Los padres, madres y cuidadoras(es) tratan de hacer las cosas de la mejor forma posible para sus hijos, hijas y para ellos(as) mismos(as).

Todos los padres, madres y cuidadoras(es) son diferentes y tienen diversas maneras de hacer las cosas. Pero nadie hace siempre todo bien.

No gaste energías tratando de ser perfecto(a). Ame a su hijo e hija y disfrute de su compañía. Trate de ser el mejor padre, madre o cuidador(a) que usted pueda.



Lo importante no es hacer las cosas perfectas, sino lo mejor posible.

LOS PADRES, MADRES Y CUIDADORAS(ES) SON PERSONAS

ES NECESARIO HACERSE EL TIEMPO PARA SÍ MISMO(A) | C 2

Las madres, los padres y cuidadoras(es) tienen vidas propias. No es egoísta hacer cosas para sí mismo(a). Los adultos cuidan mejor de sus hijos e hijas cuando también se cuidan a sí mismos(as).

Los padres, madres y cuidadoras(es) necesitan:

- * Comer bien
- * Descansar lo suficiente
- * Llevar una vida con espacios de recreación
- * Aprender y hacer cosas nuevas
- * Divertirse
- * Estar solos(as), aunque sea algunos minutos cada día
- * Hablar y estar con otras personas
- * Satisfacer sus necesidades de amor y sexualidad



Conciliar las necesidades de los hijos, hijas y de los padres, madres y cuidadoras(es) no es fácil, pero es importante.

LOS PADRES, MADRES Y CUIDADORAS(ES) SON PERSONAS

C3 | LA AUTOESTIMA

Las personas con buena autoestima se sienten bien consigo mismas.

Saben interiormente que son buenas personas. Sienten que merecen dedicar tiempo para sí mismas(os) y satisfacer sus propias necesidades. Una persona con una autoestima adecuada sabe que es capaz de atender sus necesidades y ser también un buen padre o una buena madre.

Parte de nuestra tarea de padres, madres y cuidadoras(es) es fomentar la autoestima de nuestros hijos e hijas, ayudándoles a sentirse seguros(as), protegidos(as) y queridos(as).

Para desarrollar nuestra propia autoestima, es conveniente hacer cosas que nos ayuden también a sentirnos seguros(as), protegidos(as) y amados(as) a nosotros mismos(as).



*Trate de hacer cada día algo que a usted le guste.
Usted se lo merece.*

LOS PADRES, MADRES Y CUIDADORAS(ES) SON PERSONAS

LA AUTOESTIMA | C 3

Es más fácil hablar de autoestima que sentirla. Muchos padres, madres y cuidadoras(es) no se sienten satisfechos(as) consigo mismos(as) ni con la vida que llevan. Tienen la impresión de que sus esfuerzos nunca son suficientes. Piensan en los errores que cometen o en las cosas que podrían haber hecho de otra manera. Creen que los demás son mejores padres o madres y que son más felices que ellos o ellas.

Para desarrollar la autoestima, lo primero que hay que hacer es concentrarse en lo que ha hecho bien en el pasado y en todo lo bueno que hay en su propia vida.

Recuerde que nadie es perfecto.

- * Acepte que comete errores. Aprenda de ellos y trate de no repetirlos.
- * Sea moderado(a) en lo que espera de sí mismo(a). Quizá no pueda hacer todo lo que usted quiera, pero puede elegir una actividad, realizarla y cuando la haya terminado, pasar a otra cosa.

Enorgullézcase de sí mismo(a) y de lo que hace.

- * Cada día, piense en las cosas que le han hecho sentir bien. Pueden ser pequeñas, pero contribuyen a su felicidad de cada día: ¿Ha hecho reír a un niño o niña?, ¿Le dijo algo agradable a un amigo(a)?, ¿Ayudó a un niño o niña a sentirse importante, dejándole que le ayudara?, ¿Reservó algunos minutos del día para sí mismo(a)?

Pruebe hacer cosas nuevas.

- * Piense en algo que le gustaría hacer y planifique el modo de hacerlo. Cuando lo haga y alcance su objetivo, felicítese como usted se lo merece.

La autoestima se desarrolla cuando uno se hace cargo de su vida. Nadie lo consigue inmediatamente. Poco a poco, los pequeños cambios se van acumulando y lo gran aumentar enormemente su autoestima

USTED NO ES UN CASO ÚNICO

C 4 | PROBLEMAS DIARIOS

Todos los padres, madres y cuidadoras(es) tienen que encontrar la manera de resolver los problemas diarios, como la falta de tiempo, la escasez de dinero o el hecho de que las personas den consejos sin que se los pidan.

*“¡Cómo pasa el tiempo!
Estoy siempre corriendo y
nunca termino lo que tengo que hacer”*

*“¡Cómo se va el dinero!
Nunca me alcanza...”*



“¡Estoy tan cansada de que me digan lo que tengo que hacer! Todo el mundo me da su opinión.”

“¡ Y nunca están de acuerdo! ¡Cada uno me dice algo diferente!”.



USTED NO ES UN CASO ÚNICO

C 5 | EL TIEMPO

Parecería que el tiempo no alcanza cuando se tienen niños y niñas pequeños(as) que cuidar. Los días están muy sobrecargados y llenos de interrupciones. Cuando uno trabaja fuera de casa hay menos tiempo aún.

Aquí hay algunas ideas para ayudarlo a sentirse menos apremiado(a) y para darse cuenta de que lo que usted hace es importante.

Las personas son más importantes que las cosas.

Abrazar o jugar con un niño o niña es siempre más importante que limpiar la casa.

El orden a veces es más importante que la limpieza.

Nadie verá el polvo de los muebles, pero los juguetes tirados por el piso pueden ser peligrosos y molestos. Póngalos en una caja y guárdela en un rincón. Sólo lleva unos minutos. La pieza tendrá un aspecto más ordenado y usted se sentirá mejor.

Organícese lo mejor posible.

- * Haga una lista de lo que tiene que hacer cada día.
- * Encuentre la manera más fácil y rápida de hacerlo.
- * Trate de pensar soluciones para los problemas antes de que éstos ocurran (por ejemplo, cuando un niño o niña está enfermo(a), cuando falta la nana, al ir a un control médico).
- * Consiga toda la ayuda que pueda.
- * Resuelva lo máximo que pueda por teléfono.
- * Pídale a alguna vecina ayuda para comprar.
- * Compartan las tareas del hogar: usted y su pareja.
- * Compartan las tareas de cuidado de los niños y niñas: usted y su pareja.



La crianza de niños y niñas es responsabilidad del padre y de la madre.

HAY DOS CLASES DE TRABAJOS:**Los que se deben hacer (que son prioritarios):**

- * Dar de comer a los niños y niñas
- * Descansar
- * Pagar las cuentas

Los que se podrían hacer (si alcanza el tiempo):

- * Limpiar el piso
- * Sacudir los muebles

Pregúntese: "Si no hago este trabajo, ¿pasará algo malo?". Si la respuesta es sí, entonces ese es un trabajo que **se debe hacer**.

Use su tiempo en los trabajos que se deben hacer y en divertirse con su familia y amigos(as).

Enorgullézcase de lo que hace. No se sienta culpable por lo que no pudo hacer.



USTED NO ES UN CASO ÚNICO

C 6 | PROBLEMAS DE DINERO

La mayoría de nosotros tenemos que “hacer estirar” el dinero.

Ideas para economizar:

- * Compre ropas, juguetes y muebles de segunda mano: pueden ser tan buenos como los nuevos, siempre que sean seguros y sólidos.
- * Intercambie ropas y juguetes con otras familias a medida que los niños y niñas crecen.
- * Tome libros y juguetes prestados en las bibliotecas y en los centros comunitarios disponibles en su red comunal.
- * Confeccione sus ropas y juguetes.
- * Pregunte a un profesional de salud o a una nutricionista cómo alimentarse lo mejor posible con el dinero que tiene.
- * Infórmese si los precios están rebajados. Compare precios.
- * Hable con amigos(as). Piense en las cosas que pueden hacer juntos para ahorrar dinero.
 - Comparta un auto entre varios que viajen en la misma ruta.
 - Organice un grupo de juegos para los niños y niñas.
 - Intercambie ayuda en el cuidado de los niños y niñas.
 - Compre alimentos y cocine en grupo o participe en un programa de cocina comunitaria.



- * Organice su presupuesto para tener dinero cada día, hasta que llegue el próximo sueldo.
- * Tenga siempre algún dinero ahorrado para imprevistos. Si necesita usarlo, reemplácelo tan pronto como pueda.

Busque ayuda y consejos en asuntos de dinero en su red comunal:

- * Infórmese sobre los servicios gratuitos de sala cuna y jardín infantil (JUNJI E INTEGRA) en su centro de salud o con el encargado comunal de **Chile Crece Contigo** en su Municipio.
- * Infórmese sobre los programas de inserción laboral disponibles en su Municipalidad (DIDECO)
- * Solicite la Ficha de Protección Social para postular a los beneficios del Sistema de Protección Social.



USTED NO ES UN CASO ÚNICO

C 7 | ¿QUÉ PENSARÁ LA GENTE?

La gente pensará exactamente lo que quiera pensar y no hay nada que usted pueda hacer para evitarlo.

Si usted reta a un niño o una niña por tener una pataleta en una tienda, algunas personas pensarán que es una madre o un padre firme y severo(a), otros opinarán que maltrata al niño.

Si usted espera tranquilamente a que su hijo o hija se calme, lo consuela y sigue haciendo sus cosas como si nada, algunas personas pensarán que es una madre o un padre paciente y cariñoso(a). Mientras que otros pensarán que usted es débil y no tiene ninguna autoridad.

Lo importante es lo que usted piense.

- * Haga lo que haga, nunca podrá complacer a todo el mundo.
- * Confíe en su buen criterio. Pida consejo a las personas que quiere y en las que tiene confianza. No escuche a las demás.
- * Usted no es perfecto.
- * Sus hijos e hijas tampoco son perfectos.
- * Tampoco lo es la persona que los mira y frunce el ceño en la tienda.



Es muy común que una familia tenga que vivir con sus padres o madres. Puede ser agradable si todo el mundo se lleva bien, pero también puede causar problemas que necesiten una solución.

Puede ser muy duro que le traten como a un niño o niña cuando usted ya tiene sus propios hijos o hijas.

En una casa llena de gente, a veces es difícil encontrar la intimidad y la independencia que se necesita.

La vida puede ser muy difícil cuando las personas que deben vivir juntas tienen ideas muy diferentes sobre cómo educar a los niños o niñas, cómo gastar el dinero o cómo solucionar los conflictos.

Hablar entre todos sobre la mejor forma de solucionar los problemas puede ser de gran ayuda. A veces se puede necesitar consejería para solucionar las diferencias de opinión.

Pida ayuda a:

- * Otros padres o madres en la misma situación.
- * Familiares cercanos.
- * Un trabajador(a) social o psicólogo de su centro de salud.
- * Profesionales de salud.
- * Programa de habitabilidad en su Municipio.



USTED NO ES UN CASO ÚNICO**C9 | FAMILIAS
MONOPARENTALES**

Ser madre, padre o cuidador(a) solo(a) no es fácil, pero sucede frecuentemente.

Las familias monoparentales están obligadas a hacer las mismas cosas que las demás familias. Pero hacerlas solo(a) puede ser más difícil. Probablemente, usted, sus hijos e hijas necesiten ayuda y apoyo de diversos tipos.

Ayúdese a sí mismo(a) buscando ayuda.

Encuentre a alguien con quien hablar.

Alguien que le escuche, comprenda sus problemas y le importe lo que le está sucediendo. Esta persona puede ser un amigo(a), un miembro de la familia, una persona anciana o un(a) vecino(a).

También puede dirigirse a un sacerdote o a un pastor, una enfermera de su centro de salud, un trabajador social o un(a) consejero(a). Algunos grupos religiosos pueden ser de ayuda.



Ayude a sus hijos e hijas:

Responda las preguntas de sus hijos e hijas sobre el padre o madre ausente y acerca de la situación familiar, sin importar cuántas veces se lo pregunten. Conteste con brevedad y sinceridad.

Consuele a sus hijos o hijas y bríndeles todo el tiempo y cariño que necesitan.

Repítales que:

- * El hecho de estar separados no es culpa de ellos o ellas
- * Los quieren y los querrán siempre.
- * Los cuidarán y se ocuparán de ellos y ellas, pase lo que pase.
- * Aunque los padres y madres no vivan juntos, igual tienen un papá y una mamá como los demás niños y niñas.

Los niños y niñas necesitan saber a qué atenerse. Aunque los padres y madres ya no vivan juntos, todavía pueden hablar y ponerse de acuerdo sobre las rutinas cotidianas de sus hijos e hijas y las reglas que éstos deben respetar.

No utilice a los niños o niñas para vengarse.

* Si usted tiene la custodia de los niños o niñas, no trate de impedir que el padre o la madre los vea porque estén disgustados.

* Si tiene derecho de visita, dedique ese tiempo con sus hijos e hijas para charlar, jugar y hacer cosas juntos.

* Trate de evitar hablar mal del padre o madre o de “comprar” el amor de los niños o niñas con juguetes o dulces. Lo que los chicos quieren más que nada, es pasar este tiempo con usted.

Los modelos para sus hijos e hijas.

Cuando los niños no ven mucho al padre o las niñas no ven tan a menudo a las madres, necesitan un adulto de su mismo sexo que les sirva de modelo y de quien puedan aprender diversas cosas. Algún profesor, los abuelos, las tías, los tíos u otros miembros de la familia pueden ayudarle en ese aspecto.



Los niños y niñas pueden desarrollarse y ser felices en una familia monoparental tan bien como en una familia con ambos padres.

USTED NO ES UN CASO ÚNICO**C 10 | LAS NUEVAS
RELACIONES DE PAREJA**

Tarde o temprano, la mayoría de los padres y madres solos(as) encuentran a alguien y querrán formar una nueva pareja.

Muchos padres y madres solos(as) tienen más de una relación seria. Los niños o niñas pueden encariñarse con la persona amiga(o) de su padre o de su madre, si pasan a formar parte de sus vidas.

El término de una relación es una situación difícil tanto para los adultos como para los niños y niñas. El tener en cuenta los sentimientos de los niños y niñas, le ayudará a llevar paso a paso una nueva relación.



* **Haga que sus hijos e hijas conozcan poco a poco a su nueva pareja.** Al principio, es mejor que se vean en un lugar que no sea la casa. Si la relación llega a ser estable, podrá lentamente integrar a su nueva pareja a la vida de familia.

* **Dedique mucho tiempo a sus hijos e hijas cuando empiece una nueva relación.** Los niños y niñas pueden sentirse muy celosos(as) y frustrados(as) si piensan que usted le da más importancia a esta nueva persona que a ellos. Sus hijos e hijas necesitan saber que siempre los querrá.

* **Cuando salga, lleve consigo a los niños o niñas de vez en cuando.** Pueden ir al cine, a caminar, a la playa. Los niños y niñas formarán parte de toda relación duradera que tenga. Es importante que su pareja y sus hijos o hijas dispongan de tiempo para conocerse.

Para sentirse seguros(as), protegidos(as) y amados(as), los niños y niñas necesitan tener en su vida personas con quienes puedan contar. Necesitan una relación de cariño e intimidad con el padre o la madre que comparten su vida. Pero también es muy necesario que tengan una buena relación con el padre o la madre que no vive con ellos. De este modo, será más fácil para ellos y ellas sentirse seguros(as) y aceptar a nuevas personas en la vida familiar.



USTED NO ES UN CASO ÚNICO

C 11 | LAS FAMILIAS ENSAMBLADAS

No es raro que un padre o madre solo(a) confirme que la persona con quien tiene más cosas en común sea un padre o madre en las mismas condiciones. Cuando esa amistad lleva a una unión de hecho o al matrimonio, se forman familias de diversos tipos:

- * Padres y madres con hijos o hijas de su nueva pareja
- * Niños o niñas con la nueva pareja de su padre o madre y con los hijos o hijas de esa persona.
- * Abuelos y otros familiares con las nuevas parejas y los nuevos niños o niñas.

Todas esas personas tienen necesidades y sentimientos que deben armonizarse para formar un nuevo grupo familiar. Es importante saber que esto es un proceso lento, que a veces se logra y a veces se dificulta, en especial cuando hay niños y niñas de matrimonios anteriores por ambas partes.



Se requiere tiempo y esfuerzo para que los niños y niñas se sientan seguros(as), protegidos(as) y amados(as) en una nueva familia.

No se cree muchas expectativas antes de tiempo.

Puede llevar mucho tiempo para que los miembros de una nueva familia se acostumbren unos a otros y aprendan a tenerse confianza. No espere que todos se encariñen de inmediato. Sabemos que hacer nuevos amigos lleva tiempo. Por lo tanto, también toma su tiempo constituir una familia.

Es importante comprender que un padrastro o una madrastra no pueden reemplazar al padre o madre natural. A menudo, los niños o niñas que tienen un vínculo muy estrecho con el padre o la madre que no vive con ellos tienen la sensación de falta de lealtad si aceptan a la nueva persona. Por esa razón, ¡pueden llegar a hacerle la vida imposible!

Tenga paciencia y deje que el tiempo haga lo suyo.

Ayude a sus hijos e hijas a expresar sus sentimientos.

Formar una nueva familia puede significar muchos cambios para los niños y niñas. Mudarse de casa. Vivir con personas nuevas. Adoptar nuevas costumbres en la vida cotidiana. Aceptar que un extraño les diga lo que tienen que hacer. Posiblemente, compartir el dormitorio y los juguetes con otros niños o niñas.

¡Eso es mucho! Ayude a sus hijos e hijas a expresar lo que sienten. Escuche lo que tengan que decirle. Ayúde-los a sentirse a gusto en una nueva familia.

USTED NO ES UN CASO ÚNICO

C 12 | EL ESTRÉS

El estrés es la manera en que nuestro cuerpo reacciona a la sensación de que la vida está fuera de control.

Cada persona reacciona al estrés de manera diferente. A algunos les vienen erupciones en la piel, dolores de cabeza o de espalda. Otros se sienten cansados(as), enojados(as), malhumorados(as), deprimidos(as), nerviosos(as) o culpables.

Cualquier cambio en la vida puede producir estrés: un casamiento, el nacimiento de un hijo o hija, un nuevo empleo, una enfermedad, una separación, la pérdida de un empleo o tener un hijo o hija cuando se es muy joven.

Su situación puede ser estresante también. La soledad y el aislamiento, el exceso de trabajo, la escasez de dinero, los problemas con los niños y niñas.

A veces, los padres, madres y cuidadoras(es) se sienten sobrecargados(as).



Todo el mundo tiene un poco de estrés en su vida. No se le puede evitar, pero hay cosas que se pueden hacer para manejarlo mejor.

Es necesario tomarse las cosas con calma, relajarse.

- * Tómese una taza de té o café cómodamente en un sillón.
- * Duerma la siesta al mismo tiempo que los niños y niñas.

No guarde dentro de sí misma(o) sus pensamientos ni sus emociones.

- * Encuentre alguien con quien hablar. Una persona que lo escuche con atención le ayudará a ver más claro en sus problemas. Trate de hablar con su pareja o con alguien de la familia.
- * Si está enojado(a) o deprimido(a), haga algo activo. Por ejemplo, salga a caminar, lave los pisos, dé puñetazos a una almohada.

Trate de comprender lo que le está sucediendo.

Si ha habido un cambio en su vida, como el nacimiento de un niño o niña o una separación, quizá descubra que tiene pocas cosas en común con sus viejos amigos(as). Encontrar gente que comprenda y comparta sus problemas puede servir de gran ayuda.

Cuídese.

- * Coma bien.
- * Sea activo(a).
- * Evite el consumo de alcohol y el tabaco.

Cambie lo que usted pueda.

- * Comparta las tareas con su pareja.
- * Salga y haga algo que le guste.
- * Practique un deporte.
- * Tome un curso de algo que le guste.
- * Organice un grupo de esparcimiento o ingrese en algún grupo ya formado.

Pida ayuda para manejar las cosas que no puede cambiar solo(a).

- * Hable con sus familiares, amigos(as), vecinos(as).
- * Diríjase a los servicios comunitarios, grupos de ayuda como Alcohólicos Anónimos, centros de atención para familias disponibles en su red comunal.
- * Contacte a un profesional de su centro de salud.
- * Llame a **FONOINFANCIA** para consultas urgentes sobre crianza: 800 200 818



Hay momentos en que todo padre, madre y cuidador(a) necesitan ayuda.

USTED NO ES UN CASO ÚNICO

C 14 | LA RABIA

La rabia es una de las maneras de reaccionar ante el estrés. Cuando se tiene la sensación de que la vida se torna demasiado dura, muchas personas se enojan.

Usted está cansada(o). Le duele la cabeza. Le preocupa no saber de dónde va a sacar el dinero para el arriendo. Está tratando de preparar la cena y su hija de 2 años empieza a gritar porque el hermanito de 4 años le pegó. Es lo que faltaba para colmar su paciencia. Le ha dicho mil veces que no le haga daño a la hermanita. Usted aprieta los puños y siente que todo su cuerpo se tensa. Está casi a punto de EXPLOTAR.

Todo el mundo se enoja de vez en cuando. Recuerde que la rabia es una emoción.

No se puede evitar lo que **siente**. Sin embargo, usted puede manejar lo que hace con lo que siente. La rabia no es **nunca** una excusa para hacerle daño a alguien.

La verdadera causa de la rabia puede no ser precisamente el hecho que la gatilló. El hermanito mayor que le pega a la pequeña quizá sea sólo la gota que rebalsó el vaso, una excusa para expresar el enojo que usted ya estaba acumulando.



¿CÓMO DOMINAR
LA RABIA? | C 15

A corto plazo: encuentre modos de calmarse cuando se enoje.

- * **Deténgase.** Respire profundamente. Exhale. Otra vez inspire y luego exhale lentamente. Repítalo varias veces.
- * **Cuente hasta 10**, lentamente. Vuelva nuevamente a contar hasta 10, lentamente.
- * Encontrará ideas para **autocontrolarse** en **C32 (página 49)**.

A largo plazo: encuentre modos de controlar la rabia antes de dejarse llevar por ella.

- * **Piense en las cosas que le enojan.** Cuando sepa cuáles son, las verá venir y las podrá evitar o bien imaginará otras maneras de manejarlas. Por ejemplo, si se enoja cuando los chicos hacen travesuras mientras usted prepara la cena, trate de jugar unos minutos con ellos antes de empezar a cocinar.
- * **Trate de descubrir las verdaderas causas de su enojo.** No se puede resolver un problema sin saber en qué consiste. Eso no es fácil y tal vez necesite conversar de ello con un profesional o alguien que tenga experiencia en ayudar a personas a controlar la rabia.
- * **Encuentre modos de reducir el estrés en su vida.** Encontrará algunas ideas en **C12 y C13 (página 26 y 27)**.

¿Y SI ESO NO DA RESULTADO?

Si se dejó llevar por la rabia y agredió a un hijo, hija o a su pareja, dígales que lo lamenta. Dígales que estuvo mal la forma como reaccionó y que lo siente. Cuando usted vuelva a la calma, siéntense juntos y traten de buscar maneras de evitar que esto vuelva a suceder.

Si le cuesta mucho dominar la rabia, si se enoja con demasiada frecuencia o si tiene miedo de hacerle daño a su hijo o hija, pida ayuda.

Recorra a:

- * Un servicio de ayuda telefónica como **FONOINFANCIA: 800 200 818**. Para consultas sobre temas de desarrollo infantil y crianza.



- * Un profesional de su centro de salud, a un centro de servicios para la familia de su red local.
- * Consulte las primeras páginas de la guía telefónica para localizar los números de teléfono de urgencia.
- * Por último, en casos de sentirse muy sobrepasada(o) por la rabia, recurra a alguna vecina de confianza.
- * En casos de urgencia llame a **FONOFAMILIA: 149**, un servicio de Carabineros de Chile, especializado en problemas de familia y protección infantil.

USTED NO ES UN CASO ÚNICO

C 16 | LA TRISTEZA

Es normal sentirse triste, solo(a) o deprimido(a) cuando suceden crisis, cosas tristes o desgracias. Cuando se extraña a personas que usted quiere, cuando se pierde algo –un amigo, un empleo, una pareja– o cuando un ser querido se enferma o fallece. ¡Cómo no va a sentirse triste!

Para sobrellevar la tristeza o evitar que empeore, puede poner en práctica los consejos sobre el modo de reservar tiempo para uno mismo **C2 (página 9)**, aumentar la autoestima **C3 (página 10 y 11)** y enfrentar el estrés **C12 y C13 (página 26 y 26)**. Asimismo, puede seguir los siguientes consejos:

* **Trate de descubrir qué es lo que lo pone triste.** Examine su vida y vea qué es lo que causa o se relaciona con esos sentimientos de tristeza y desánimo.

* **Si identifica la causa, trate de eliminarla.** No siempre podrá lograrlo en un primer intento, pero todo lo que haga en ese sentido lo acercará a su objetivo. Felicítese por cada paso que dé en esa dirección.

* **Examine su forma de pensar.** Algunas personas son muy duras consigo mismas. Es lógico sentirse mal si usted cree que la menor cosa que les ocurra a sus hijos o hijas es culpa suya. Más aún, si usted no se reconoce por lo bueno que le sucede o por las cosas que hace bien. Trate de reconocer más lo que hace bien y hacerse menos reproches.

* **Oblíguese a hacer algo divertido.** Quizás no tenga ganas, pero la risa ayuda a sentirse mejor. Vea una película cómica. Lea historietas entretenidas. Mire dibujos animados o programas divertidos en la televisión.



Con el amor y el apoyo de las personas que queremos, la mayoría de nosotros podemos superar los sentimientos de tristeza y sentirnos mejor.

Sin embargo, puede suceder que, a pesar de sus esfuerzos, usted continúe sintiéndose desalentado(a) y triste. Ya no hay nada que le interese. Estas emociones pueden ser signo de una depresión.

PIDA AYUDA PROFESIONAL:

- * Si nada parece poder levantarle el ánimo.
- * Si se siente triste, culpable e inútil, casi todos los días durante más de 2 semanas.
- * Si se siente demasiado cansado(a) y triste para preocuparse de nada, de su apariencia personal, de lo que hace o lo que come.
- * Si parece incapaz de concentrarse en algo o pensar con claridad.
- * Si le cuesta vivir normalmente la vida cotidiana, no puede dormir, no tiene ganas de levantarse por la mañana ni de vestirse ni de salir.
- * Si nota que se aleja de las personas que le importan.
- * Si se sorprende pensando en la muerte o el suicidio.
- * Si piensa que usted no va a poder cuidar bien de su bebé.



La depresión puede tratarse con psicoterapia y medicamentos; no desaparece por sí sola. Si está deprimido(a), es importante para usted y para sus hijos e hijas, que consiga la ayuda que necesita

¡AUXILIO!

C 18 | ¿CÓMO PEDIR AYUDA?

La ayuda y el apoyo de amigos(as), familiares y vecinos(as) pueden hacer muchos problemas más fáciles de solucionar.

- * Hable con personas en el trabajo, la plaza, en el negocio, el kiosco, la feria o la iglesia.
- * Llame por teléfono a alguien que tenga hijos e hijas un poco mayores que los suyos y que haya pasado por problemas similares.
- * Pida a una vecina que vigile a sus hijos o hijas una hora o dos. Tal vez usted podrá hacer lo mismo por ella en otro momento o ayudarla en otra cosa.
- * Averigüe si puede participar en una sala cuna o jardín infantil gratuito en su red comunal.
- * Llame a familiares que conozca, que tengan niños o niñas pequeños(as). Pregúnteles si les gustaría formar un grupo de juegos que diera a los padres y madres la posibilidad de conversar un poco y a sus hijos o hijas la ocasión de jugar con otros niños y niñas.
- * Pida a una iglesia, centro comunitario, centro de servicios para familias o escuelas que organicen programas para ofrecer a los padres y madres un lugar donde reunirse con otros pares.
- * Averigüe si la biblioteca o bibliobús en el barrio de su comuna ofrece actividades para niños y niñas pequeños(as). Si no es así, pídeles que organicen algunas.



Pida ayuda si la necesita. Acéptela si se la ofrecen.

Una ayuda profesional es necesaria cuando usted requiere más apoyo u otra clase de ayuda que la que pueden ofrecerle amigos(as) y parientes. Encontrar el tipo de ayuda necesaria para solucionar su problema tal vez requiera tiempo y esfuerzo. No es fácil pedir ayuda y es aún más difícil tener que insistir, teniendo la impresión de que a nadie le interesa su problema.

- 1. Determine en qué consiste su problema.** Eso le ayudará a explicarlo con más claridad y decidir por dónde comenzar a buscar ayuda.
- 2. Empiece con personas que conozca.** Un amigo(a), pariente, profesional de su centro de salud, asistente social, sacerdote o pastor, pueden ayudarle y decirle a quién o dónde dirigirse.
- 3. Llame a un servicio de ayuda telefónica para pedir información.**
FONOINFANCIA: 800 200 818, atiende casos en los que el estrés se relaciona con la crianza de niños y niñas pequeños(as).
- 4. Tome nota de lo que vaya haciendo.**
 - * Los nombres y números de las personas que haya llamado.
 - * El nombre de la persona con quien habló.
 - * Lo que le dijo.
- 5. Pregunte a qué otros lugares puede llamar.** Si llama a un servicio y nadie le puede ayudar, pregúnteles a qué otros sitios se puede dirigir.

Hay otros números de ayuda en el libro de **SEGURIDAD Y PREVENCIÓN** o en las primeras páginas de la guía de teléfonos.



C 19 | ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR?

La expresión “*violencia intrafamiliar*” se refiere a las diversas formas de malos tratos que ocurren entre los miembros de una familia o en una relación íntima. Las mujeres, niños, niñas y ancianos son frecuentemente las personas más vulnerables.

La violencia familiar puede asumir diversas formas:

- * **Maltrato físico:** dar empujones, sacudidas, cachetadas, puñetazos, puntapiés, intentar sofocar a la persona, impedirle que entre a la casa, etc.
- * **Abuso sexual:** todo tipo de actividad sexual impuesta, tocamiento o relaciones sexuales.
- * **Violencia psicológica:** celos, rechazo, humillaciones, falta de expresiones de afecto, controlar a través del miedo, realizar amenazas de abandono, expulsión o amenazas de hacer daño a los niños, niñas, animales o mascotas.
- * **Abandono o negligencia:** no dar alimentos, vestimenta, afecto, atención, vivienda o cuidados del desarrollo y de la salud.
- * **Explotación financiera:** quitar o controlar dinero o bienes de otra persona; estafar o utilizar el dinero de la otra persona para fines indebidos.
- * **Abuso económico** es restringir o privar de las necesidades básicas al otro y controlar excesivamente el uso del dinero doméstico.

Presenciar escenas de violencia entre adultos de su familia hace mal a los niños y niñas.

Los niños y niñas aprenden los modelos de comportamiento de los adultos observando a sus padres y madres. Si ven que su padre es violento con su madre, deducen que ese tipo de relaciones entre adultos es normal. Por lo tanto, los niños y niñas que son testigos de actos de violencia en su familia corren más riesgos que otros niños de actuar con violencia cuando sean mayores.

La violencia intrafamiliar puede ocurrir en cualquier clase de familia:

familias monoparentales o con ambos, padre y madre; ricas o pobres; de la ciudad o del campo. La violencia nunca es aceptable. Todos los miembros de la familia tienen derecho a ser tratados con respeto y estar protegidos(as) de todas las formas de violencia.

Encontrará más información sobre el maltrato infantil en desde **C28** hasta **C31** (páginas 44 a 48).



**Nadie merece ser víctima de violencia.
Nadie tiene derecho de maltratar a otro(a).**

ENFRENTANDO LA VIOLENCIA INTRAFAMILIAR | C 20

La violencia intrafamiliar puede ocurrir por muchas razones, pero sea cual sea la causa, no debería guardarse en secreto. Los malos tratos no cesarán si no se hace algo para ponerles término.

Pida ayuda si usted o alguien a quien usted conoce, es víctima de malos tratos. Necesitará ayuda, apoyo y consejos si quiere dejar a su pareja o a un familiar violento(a).

También tendrá necesidad de ayuda y apoyo si desea permanecer con un cónyuge que ha pedido ayuda para cambiar su comportamiento violento.

* **Hable con alguien de confianza con quien usted pueda contar.** Si la primera persona a quien se dirija no comprende que la violencia no es aceptable y que usted no es responsable, busque a otra persona que sí comprenda.

* **Averigüe qué clase de ayuda existe en su comunidad.** Consulte en la red comunal, la red de atención en violencia intrafamiliar o en la guía telefónica, aquí encontrará números de teléfono de carabineros y servicios de ayuda telefónica.

* **Llame a FONOFAMILIA: 149,** este servicio telefónico de Carabineros de Chile le dará información sobre los servicios en su comuna.

* **Únase a un grupo de apoyo.** Puede ser muy útil conversar con otras personas que también sean víctimas de violencia y que hayan encontrado los medios para ayudarse a sí mismas y entre sí. Encontrará información sobre esos grupos dirigiéndose a los municipios, a los Centros de la Mujer de su comuna y en los servicios de ayuda telefónica.

* **Consulte a un profesional que haya trabajado con otras personas víctimas de violencia.** Un buen profesional le puede ayudar a encontrar la mejor solución para usted y sus hijos o hijas.



*Su seguridad y la de sus hijos o hijas son muy importantes.
Si usted es víctima de malos tratos, llame a Carabineros.
La violencia es un delito penado por la ley.*

¡AUXILIO!

C 21 | EL ALCOHOL Y LOS MEDICAMENTOS NO SON UNA SOLUCIÓN

Algunos adultos alivian sus problemas y estrés bebiendo alcohol, consumiendo drogas o usando medicamentos sin indicación de un médico, lo que trae aún más dificultades.

Si a usted:

- * Le cuesta detenerse una vez que ha comenzado a beber.
- * Ha necesitado beber en la mañana para recuperarse.
- * No recuerda lo que sucedió cuando ha bebido demasiado.
- * Algún familiar cercano o amigo(a) está preocupado(a) por su forma de beber.

Entonces:

- * Disminuya su consumo de alcohol.
- * Aconséjese por alguien que tenga la experiencia de haber dejado de beber (en un club de recuperados, alcohólicos anónimos, programa multifamiliar u otro).
- * **Consulte en un centro de salud.**

¿QUÉ SIGNIFICA BEBER ALCOHOL SIN MAYORES RIESGOS?

Para hombres: No beber más de **3 tragos** al día, durante máximo 5 días a la semana.

Para mujeres: No beber más de **2 tragos** al día, durante máximo 5 días a la semana.

En fiestas o salidas: No beber más de **4 tragos** en total en una sola salida.

Nunca: Llegar a beber hasta embriagarse, ni hombres ni mujeres.

¿Cuándo usted no debe consumir nada de alcohol?

- Si usted está embarazada.
- Si va a manejar un auto o una maquinaria.
- Durante el horario de trabajo.
- Si usted es un menor de edad.

1 trago es: 1 vaso de vino (125 ml.) o 1 cerveza (350 ml.) o 1 copita de licor (45 ml.)



Consulte en su centro de salud por ayuda para dejar de consumir alcohol y drogas.

REUNIRSE CON OTRAS PERSONAS | C 22

A veces a usted le parece ser la única persona que tiene preguntas o problemas. Y se pregunta cómo va a poder soportar otro día más.

Casi todos los padres, madres y cuidadoras(es) de niños o niñas pequeños(as) se sienten aislados y solos(as) algunas veces. Ellos y ellas necesitan tener la oportunidad de reunirse con otros adultos para conversar. Los niños y niñas también necesitan reunirse con otros chicos para jugar y hacerse amigos(as).

Algunas de las formas de encontrarse con otras personas son:

Grupos de padres, madres, niñas y niños

Son grupos que ofrecen un espacio para que padres, madres o cuidadoras(es) de niños y niñas se reúnan. Varios padres, madres y sus hijos e hijas deciden encontrarse periódicamente para conversar mientras que ellos(as) juegan. Pueden turnarse para realizar las reuniones, en sus casas o bien, el grupo se puede reunir en una sala parroquial, centro comunitario o centro de servicios para familias. Lo único que se necesita es alguien que organice el grupo.



¡AUXILIO!

C 22 | REUNIRSE CON
OTRAS PERSONAS**Grupos de padres, madres y cuidadoras(es)**

En algunas comunas o centros de salud existen grupos de padres, madres o cursos donde se enseñan habilidades para criar a los hijos e hijas, organizados por el equipo del centro de salud, organismos religiosos, escuelas, centros comunitarios. En ese tipo de grupos, los adultos conversan e intercambian ideas acerca de la crianza de los niños y niñas, mientras que éstos juegan en otra sala.

Para averiguar si existen grupos de padres y madres en su localidad:

- * Consulte en su centro de salud.
- * Pregunte en su red comunal local.
- * Consulte la página web de Chile Crece Contigo: www.crececontigo.cl
- * Busque en los anuncios de los periódicos y carteleros de anuncios de su barrio.
- * Sugiera a un grupo comunitario o parroquial que organice un grupo de padres y madres.



Cuando un grupo de padres, madres y cuidadoras(es) comparten sus problemas, todos se sienten mejor.

SERVICIOS DE EDUCACIÓN Y/O CUIDADO INFANTIL

TIPOS DE SERVICIOS DE EDUCACIÓN
Y/O CUIDADO INFANTIL | C 23

Existen varios tipos de educación y/o cuidado infantil

1. Las sala cuna:

Son instituciones estatales o privadas que se ocupan del cuidado y atención de los niños y niñas durante 8 a 10 horas por día. Las salas cuna aceptan bebés desde los 85 días hasta los dos años de edad.

2. Los jardines infantiles:

Son instituciones estatales o privadas que ofrecen programas educativos de jornada completa y/o medio día, para niños de 2 a 5 años.

A veces, la sala cuna y jardín infantil están juntos en un mismo lugar. En ambos se proporciona atención integral, alimentación adecuada y educación correspondiente a la edad.

3. Las nanas o niñeras:

Las nanas o niñeras se ocupan del cuidado y atención del niño o niña, ya sea en su casa o la de ella, mientras el padre y/o la madre trabajan o salen.

4. Las salas cuna familiares:

Una persona se ocupa de varios niños y niñas en su propio hogar durante todo o parte del día.

El gobierno se preocupa por el cumplimiento de estándares de calidad de la sala cuna y jardín infantil, a través de las normas de la Junta Nacional de Jardines Infantiles (JUNJI). Las comunas pueden conceder permisos municipales de vigencia indefinida, pero posteriormente se continúa la fiscalización y supervigilancia a través de JUNJI.

Las características de calidad que se exigen se refieren a:

- * espacio físico apropiado
- * personal idóneo y cantidad adecuada
- * programas de trabajo
- * higiene
- * seguridad
- * los materiales didácticos
- * mobiliario

Todos estos aspectos deben ser aptos y apropiados para el desarrollo del trabajo con niños y niñas.



*Infórmese sobre la oferta de servicios
de cuidado infantil en su comuna*

SERVICIOS DE EDUCACIÓN Y/O CUIDADO INFANTIL

C 24 | ¿CÓMO ELEGIR UN SERVICIO DE EDUCACIÓN Y/O CUIDADO INFANTIL?

El tipo de servicio de educación y cuidado infantil que usted elija para su hijo o hija es muy importante, porque los niños y niñas aprenden y se desarrollan a una gran velocidad durante los primeros años de vida.

Para tomar una buena decisión, tenga en cuenta:

- * ¿Qué servicios necesita?
- * ¿Cuáles servicios están disponibles en su barrio?
- * ¿Cuál es la distancia entre su casa y el lugar de cuidado?
- * ¿Existen medios de transporte?
- * ¿Qué hará el niño o niña durante las horas que esté en la sala cuna o jardín infantil?
- * ¿Existe un proyecto educativo?
- * ¿Cómo es la infraestructura del establecimiento?
- * ¿Cómo es el espacio físico?
- * La cantidad de personal especializado por niño o niña de acuerdo con la edad.
- * Las condiciones de higiene del establecimiento.
- * El tipo y cantidad de material didáctico.
- * El horario de atención.
- * Si es una sala cuna o jardín infantil privado, es su derecho ver el empadronamiento (autorización) otorgado por la JUNJI.
- * Solicitud de acceso gratuito.
- * Consulte las preferencias de su hijo o hija.

Antes de tomar una decisión:

Visite varios establecimientos y compare las ventajas y desventajas de cada lugar.

Al momento de elegir recuerde:

Los niños y niñas necesitan estar al cuidado de una persona afectuosa, de confianza y que esté comprometida con los niños y niñas, durante el tiempo en que usted estará ausente.



Si su hijo o hija necesita un servicio gratuito de cuidado infantil, consulte en su centro de salud o diríjase a la municipalidad para contactarse con el encargado comunal de Chile Crece Contigo.

Cuando existan problemas con el servicio que su hijo o hija está recibiendo se sugiere seguir estos pasos:

1. Dificultades iniciales en la adaptación

Si su hijo o hija recién ha ingresado a una nueva sala cuna, jardín infantil o se queda con una nueva nana o niñera, es probable que presente conductas diferentes que se explican por la necesidad de adaptarse a un **gran cambio**: la separación de las personas más importantes para él o ella y un nuevo ambiente con personas y pares diferentes.

Los niños y niñas necesitan tiempo para acostumbrarse a la nueva situación de cuidado, también necesitan confiar en las nuevas personas y sentir seguridad en que lo vendrán a buscar para volver a casa. Estas conductas pueden ser: perder por un tiempo algunos logros alcanzados, llanto fácil, comportamiento de un niño o niña de menor edad, etc., pero no deberían durar más de 3 a 4 semanas.

Se sugiere conversar con la educadora del establecimiento y acordar con ella los pasos a seguir para favorecer la adaptación del niño o niña y la suya a la nueva situación. Hable con su hijo o hija, tenga más paciencia durante este tiempo, sea afectuosa(o) y dedíquele más tiempo de juego en este período. Tenga confianza, la mayoría de las veces los niños y niñas se adaptan a estos cambios.

2. Dificultades con el servicio de cuidado infantil

Asegúrese de que usted comprende los servicios que se ofrecen en la sala cuna o jardín infantil y que la educadora o encargada comprende lo que usted quiere.

Si Ud. no está conforme con la clase de cuidados que recibe su hijo o hija siga los siguientes pasos:

- * Hable con la educadora o la encargada de la sala cuna y explíquele el problema.
- * Déle la posibilidad de explicarse a ella también.
- * Una vez que se asegure que la educadora o la encargada de la sala cuna o jardín infantil comprende lo que usted quiere, déle la oportunidad de hacer los cambios necesarios.
- * Si usted ya ha intentado los pasos anteriores y aún necesita plantear una sugerencia o reclamo a JUNJI sobre algún establecimiento, se puede realizar personalmente en las oficinas OIRS de su centro de salud, presentando todos los antecedentes del caso, nombre del establecimiento, dirección, motivo del reclamo. Además, debe señalar su RUT, dirección particular, teléfono para recibir una respuesta ante su reclamo.



SERVICIOS DE EDUCACIÓN Y/O CUIDADO INFANTIL

C 26 | CUANDO ELIJA UNA NANA, CUIDADORA O NIÑERA

Piense en las características personales de la nana, niñera o cuidadora:

Edad: ¿Busca a una persona joven o una persona de más edad, con más experiencia?

Experiencia: Es muy deseable y necesario que haya trabajado antes con niños y niñas.

Referencias: Hable con otras familias que hayan contratado a esta persona.

Personalidad: ¿Le gusta esa persona?, ¿Parece ser una persona calma y con sentido común?, ¿Parece que le gustan los niños y niñas?, ¿Les gusta esta persona a sus niños o niñas?.

Transporte: ¿Vive cerca de su casa?, ¿Se traslada ella sola hasta su casa?

Costo: ¿Cuánto le cobra?, ¿Debe pagar traslado?

Educación: Nivel de educación de la persona a contratar.

Salud: Antecedentes o problemas de salud actual.

Antecedentes personales: Pídale su domicilio y número de carné de identidad.

Cuando utilice servicios de nana, cuidadora o niñera, tenga presente estos detalles importantes:

* Dígale a esta persona dónde estará, cómo comunicarse con usted y a qué horas estará de vuelta.

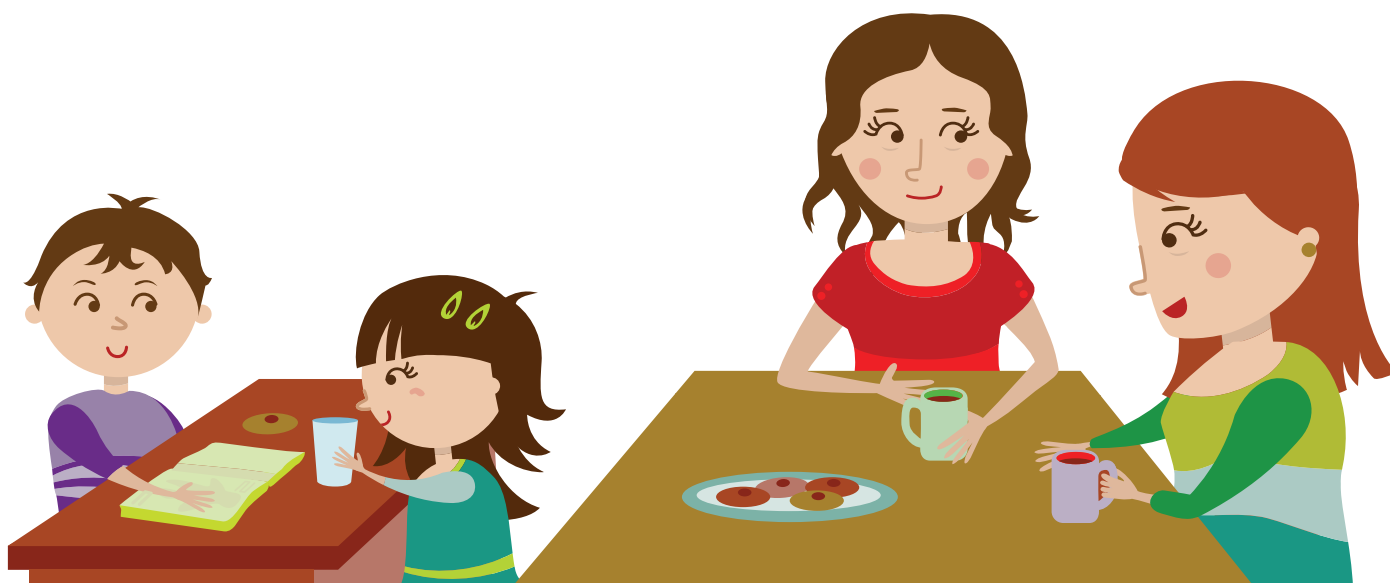
* Dígale con tiempo a su hijo o hija que se van a quedar al cuidado de otra persona y durante cuánto tiempo estará usted ausente.

* Preséntele esta persona a los niños o niñas antes de dejarlos solos(as) con ella la primera vez.

* Déjele una lista de números de teléfonos para llamarle en caso de urgencia, incluyendo el de un vecino(a), en un lugar visible y pegado en un muro. La lista debe tener escrita su propia dirección.

* Déle la mayor cantidad de detalles sobre el modo de atender a los niños y niñas. Si le resulta más fácil, déjele instrucciones escritas.

- Alimentos que van a comer.
- Alergias o enfermedades.
- Instrucciones sobre la alimentación del bebé.
- Modos de calmar al bebé si llora.
- Sobre juguetes y juegos que les gustan.
- Si pueden ir afuera y dónde pueden jugar.



SERVICIOS DE EDUCACIÓN Y/O CUIDADO INFANTIL

CUANDO DEJE A SUS HIJOS O HIJAS
AL CUIDADO DE OTRA PERSONA | C 27

Cuando deje a su hijo o hija al cuidado de otra persona, asegúrese de tener en cuenta algunos detalles importantes:

Si los deja en su propia casa:

Diga claramente cuales son las cosas que esta persona debe hacer para el cuidado del niño o niña; alimentación, juego, acostarse, etc.

Diga claramente el horario en que debe realizar estos cuidados, los niños y niñas se benefician si los horarios se respetan.

Muéstrele la casa a la nana o niñera:

- * Indíquele las puertas de salida.
- * Muéstrele el dormitorio del niño o niña.
- * Muéstrele cómo cerrar las puertas con llave por seguridad.
- * Muéstrele dónde está la comida y dónde guarda la ropa.

Cuando vuelva a su casa, pregunte a sus hijos e hijas qué hicieron y si les gustó la niñera.

* Recuerde dejar teléfonos para ubicarle a usted y los teléfonos de urgencia a la mano.

* Escuche con atención los mensajes que sus hijos e hijas le quieren transmitir, observe sus comportamientos, manifestaciones de agrado, desagrado y cambios de conducta que manifiestan.

Si los deja en la casa de esta otra persona:

- * ¿Es una casa limpia, segura y agradable?
- * ¿Tiene lugares seguros para jugar adentro y afuera?
- * ¿Es un lugar libre de humo de tabaco?
- * ¿Hay juguetes y actividades para niños de distintas edades?
- * ¿Qué alimentos le dará la nana o niñera a su hijo o hija?
- * ¿Qué otras personas habrá en la casa cuando esté su hijo o hija?
- * ¿Se siente usted a gusto dejando su hijo o hija allí?
- * ¿Hay espacio suficiente para realizar juegos y para dormir?
- * La cocina, ¿es un ambiente limpio?



**Nunca deje a su hijo o hija solo(a)
ni a cargo de hermanos(as) pequeños(as).**

**Si necesita salir urgente pida ayuda
a un adulto de confianza, familiar o vecina.**

EL MALTRATO INFANTIL

C 28 | ¿QUÉ ES EXACTAMENTE EL MALTRATO INFANTIL?

Se puede hablar de que un niño o niña es víctima de maltrato cuando sufren ocasional o habitualmente actos de violencia física, sexual o emocional, sea en el grupo familiar o en las instituciones. También constituye actos de maltrato el no entregar los cuidados necesarios para un sano desarrollo.

A veces, los padres, madres o cuidadoras(es) se sienten frustrados(as), enojados(as) o deprimidos(as) y no saben cómo controlar sus emociones o problemas. En ocasiones, puede ocurrir que se descarguen con sus hijos e hijas y les inflinjan malos tratos. Otros miembros de la familia, personas que vivan con usted, niñeras, cuidadoras u otras personas también podrían maltratar a su hijo o hija.

Esté atento y observe si hay signos o señales de maltrato. Aliente a su hijo o hija a contarle lo que pasa cuando usted no está. Todos los niños y niñas son diferentes. La reacción de su hijo o hija a los malos tratos depende de su edad, su personalidad y lo que sucede en su vida.

El maltrato de niños y niñas se puede clasificar en cuatro tipos:

1. VIOLENCIA FÍSICA

Agresiones físicas como golpes, cortes, quemaduras, mordeduras, ahogamientos, entre otros. Sacudir a un bebé o a un niño o niña es también maltrato. Un niño o niña maltratado(a) físicamente puede presentar moretones, cicatrices, cortes, quemaduras o marcas de mordeduras.

2. VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Diferentes formas de hostilidad hacia el niño o la niña. Desde no expresarle afecto, realizar ofensas verbales (“Eres tonto”, “Eres malo”), críticas constantes, ridiculizaciones, descalificaciones, discriminaciones, amenazas, atemorizaciones, aislamiento, entre otras. Asimismo, pedirles que hagan cosas demasiado difíciles para su edad, o que presencien escenas de violencia entre miembros de su familia son agresiones de tipo psicológico.

El niño y la niña maltratado(a) desde el punto de vista emocional puede:

- * Actuar de manera imprevisible, estar muy tranquilo(a) en un momento y más tarde, muy violento(a) o enojado(a).
- * Ser tímido(a) y retraído(a).
- * Mostrar conductas muy adaptativas y complacientes.
- * Deseo de llamar la atención.
- * Ser hiperactivo(a).
- * Tratar mal a sus juguetes: pegarles a las muñecas y decirles “Eres mala”.



¿QUÉ ES EXACTAMENTE EL MALTRATO INFANTIL? | C 28

3. ABUSOS SEXUALES

Violación, agresiones sexuales, incesto, tocar o acariciar las partes privadas del niño o la niña o pedirle que toque las partes privadas de otra persona. Existe una diferencia en el uso de poder y edad.

El niño y la niña víctima de abusos sexuales podría:

- * Tener pesadillas, miedo de la oscuridad, miedo a dormir solo(a), miedo de ir a acostarse.
- * De pronto parece actuar de modo muy diferente a lo acostumbrado.
- * Tener la zona genital hinchada o con moretones.
- * Presentar pus o líquido de la vagina o el ano.
- * Tener enfermedades de transmisión sexual.
- * Tener conducta sexualizada; por ejemplo, impone juegos sexuales a otros niños, niñas, o se interesa en juegos sexuales con niños y niñas mucho mayores o menores.
- * Presentar un embarazo después que le llega su primera regla.
- * No contar nada de lo que sucede por estar bajo una ley de silencio que le impone el agresor.

Proteja a sus hijos e hijas del abuso sexual.

Enséñeles:

- * Que las “partes privadas” del cuerpo son las que cubre el traje de baño.
- * Que le digan a usted si alguien les toca las partes privadas o les pide que le toque sus partes privadas.
- * Que hay algunos “secretos” que no deben guardar.
- * Hágalos dormir en camas individuales, si es posible.

4. NEGLIGENCIA Y ABANDONO

No dar a los niños y niñas los cuidados físicos y emocionales básicos y constantes que necesitan para desarrollarse y mantenerse sanos(as). Puede tratarse de falta o alimentos inadecuados, vestimenta escasa o insuficiente, higiene pobre, falta de amor, falta de vigilancia, no enviarlos al colegio, atención de salud poco regular o escasa o bien, la falta de hogar.

El niño y la niña abandonado(a) puede:

- * Parecer que no crece o no se desarrolla.
- * Tener aspecto de cansado(a), estar hambriento(a) o sucio(a).
- * Dar la impresión de que nada le interesa.



EL MALTRATO INFANTIL

C 29 | ¿QUÉ DEBO HACER SI MI HIJO O HIJA ME DICE QUE ES VÍCTIMA DE ABUSO SEXUAL?

¿Qué cosas deben hacerse en casos de abuso sexual?

- * Escuche al niño o a la niña y créale. Deje que se lo diga en sus propias palabras. No interrumpa ni trate de interpretar lo que diga.
- * Reconozca el esfuerzo que hace al contarle y felicítelo(a).
- * Dígale que no es su culpa lo ocurrido y que la responsabilidad es del agresor.
- * Dígale que van a buscar una forma de detener el abuso y que no se vuelva a repetir.
- * Si el agresor no pertenece a la familia, hay que realizar la denuncia y evitar su acercamiento al niño o a la niña.
- * Si el agresor(a) es parte de la familia, se debe realizar la denuncia y proteger al niño o niña evitando la cercanía de esta persona.

* Pida ayuda profesional para manejar la crisis.
¿Qué cosas no deben hacerse?

- * Nunca confronte usted al niño o niña con el abusador.
- * Nunca culpe al niño o niña del abuso o de la tardanza en contarle.
- * Nunca niegue ni minimice lo que el niño o niña le cuente.
- * Si usted está enojado(a), no pierda el control, no exprese emociones intensas delante del niño o niña, déle la sensación de confianza y no aumente su incomodidad.
- * No le sobreproteja ni discrimine.



Siempre debe creerle a su hijo o hija.

¿QUÉ DEBO HACER SI CREO QUE UN NIÑO O NIÑA ES VÍCTIMA DE MALTRATO O ABUSO SEXUAL? | C 30

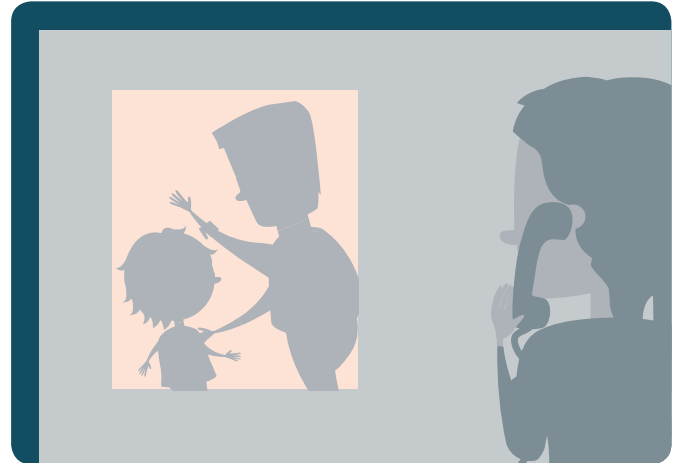
Si usted cree que un niño o niña está siendo víctima de malos tratos, abuso, negligencia o abandono, debe realizar una denuncia para protegerle de su agresor(a) y permitirle recibir tratamiento y apoyo necesario para la reparación del daño.

¿QUIÉN DEBE DENUNCIAR?

La madre, el padre, los abuelos o cuidadoras(es) del niño o niña. Si no hay un adulto responsable que realice la denuncia dentro de la familia, entonces la debe realizar el profesional que toma conocimiento del caso, en salud, en educación, o bien, el encargado de realizar la denuncia en estas instituciones.

¿DÓNDE SE DEBE DENUNCIAR?

1. En Carabineros de Chile.
2. En Policía de Investigaciones.
3. En Fiscalías o Tribunales de Garantía, donde se realizará la coordinación con la red de atención que derive el caso a una unidad especializada en el tema de atención a víctimas.



¿Dónde se pueden realizar consultas sobre el tema de abuso, conseguir información de su comuna y realizar denuncias?

FONOFAMILIA

de Carabineros de Chile

149

Se puede solicitar información sobre las medidas a seguir en caso de maltrato infantil y violencia intrafamiliar. También en casos de urgencia, se puede realizar denuncias o solicitar la concurrencia de Carabineros a su domicilio. Entregan información de la red de atención para cada comuna. Funciona las 24 hrs. y es atendido por personal especializado de Carabineros.

FONOJUSTICIA

Programa de violencia intrafamiliar y de maltrato infantil de la Corporación de Asistencia Judicial

800 220 040

Se reciben consultas sobre violencia intrafamiliar y abuso sexual y se da información sobre los recursos comunales y regionales adonde pueden recurrir las víctimas. Línea telefónica atiende de 13:00 a 18:00 hrs.

Atención directa de público en la OIRS de la Corporación de Asistencia Judicial, en calle Agustinas 1401, Santiago, de 9:00 a 17:00 hrs.

SENAME

Servicio Nacional de menores

800 730 800

Para realizar denuncias sobre maltrato y abuso a niños o niñas y recibir información sobre la red de atención. Funciona las 24 hrs.

SERNAM

Oficina de Informaciones, Reclamos y Sugerencias (OIRS)

632 68 05
632 68 60

Para derivar a mujeres y niños o niñas víctimas de violencia intrafamiliar.

EL MALTRATO INFANTIL

C 31 | ¿QUÉ DEBO HACER SI PIENSO QUE YO MISMO(A) PODRÍA HACERLE DAÑO A MI HIJO O HIJA?

Cuando usted sienta que está acumulando mucha rabia y tiene temor de hacerle daño a su hijo o hija:

* Aléjese.

Salga de la habitación. Si el niño o niña es pequeño(a), pida a otro adulto que se quede con él o ella; en caso contrario, es mejor dejarle solo(a) por un corto tiempo antes que arriesgarse a lastimarlo.

* Cálmesese.

No le pegue ni le dé palmadas a su hijo o hija. Busque una manera de desahogarse que no le haga daño a nadie. Corra, salte, grite, golpee un almohadón. Es normal sentirse rabioso(a) o frustrado(a). Pero lo que importa es el modo en que expresa esa rabia.

* Pida ayuda

Llame a un amigo(a), pariente, algún profesional de confianza, servicio de ayuda telefónica, un centro de atención a víctimas, un sacerdote o pastor. Telefonee a una persona de confianza que usted piense que le pueda ayudar o que pueda saber a quién recurrir para conseguir ayuda.

Por último, llame a **FONOFAMILIA** de Carabineros de Chile al 149 y solicite ayuda.



Consiga ayuda antes de que le pueda hacer daño a su hijo o hija.

A veces, uno puede encontrar la ayuda que busca ayudando a otra persona. Cuando cuide a los hijos e hijas de una vecina y ella hace lo mismo por usted, las dos se están ayudando mutuamente.

A menudo nos negamos a recibir ayuda o no la pedimos, porque no se nos ocurre una forma de devolver el favor y no queremos deber nada a nadie. A veces, lo único que podemos hacer es hacerle un favor a una tercera persona.

Si su hijo o hija tiene una pataleta en una tienda y otra persona le cuida su carrito mientras que usted calma al niño o niña, no podrá devolverle ese favor directamente. Sin embargo, un día usted podrá hacer lo mismo por otra madre o padre.

Cada vez que ayude o acepte ayuda de alguien, hará su vida y la vida de otros más fácil y agradable.



PATERNIDAD ACTIVA

C 33 | ¡LOS PAPÁS MARCAN LA DIFERENCIA!

El amor incondicional, su presencia y su tiempo son los mejores regalos que un papá le puede dar a su hijo o hija. Si usted dedica un tiempo de calidad cada día para estar con ellos y ellas, construirá una relación positiva y esto llegará a tener un muy buen impacto en su desarrollo actual y futuro.

El papá puede tener un estilo de crianza diferente a la mamá, esta diferencia es positiva para los hijos o hijas, quienes necesitan este contraste, se acostumbran y aprenden desde temprano ambos estilos. La madre y el padre le hacen un gran regalo a su hijo o hija si aceptan y respetan el estilo del otro, aunque a veces esto sea difícil.

Cada niña o niño también es diferente y no existen recetas acerca de lo que el papá debe hacer o no. Sólo hay que trabajar lo mejor posible y asumir que la crianza se hace en conjunto, entre el padre y la madre, aunque estén separados como pareja o no vivan juntos. Asimismo, otras(os) cuidadoras(es) cercanos son también muy importantes.

Ser un buen padre sólo se aprende siéndolo, con la práctica aprenderá de lo que funciona y de los errores. Es normal tener temores o preocupaciones sobre lo que significa ser padre. Confíe en usted mismo y esfuércese por construir su propia relación con sus hijos/hijas. ¡usted puede hacerlo!



Cuando un padre está presente y disponible para sus hijas e hijos, ellos y ellas se desarrollan de mejor manera en diversas áreas como: autoestima, salud física, salud mental, rendimiento académico y vida social.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE SER UN PAPÁ ACTIVO EN LA CRIANZA? | C 34

La participación activa del papá en la crianza influye positivamente en el desarrollo de los niños y niñas. Está demostrado que los padres son figuras valiosas para los hijos e hijas cuando participan constantemente en los cuidados y en la crianza.

Durante el embarazo, el rol más importante del padre es apoyar y acompañar a la madre para que ella tenga el bienestar necesario para el desarrollo de la gestación. Después del nacimiento, el padre es muy importante para que la familia se acostumbre a los cambios de vida que implica la llegada de un hijo o hija, para ayudar a que la madre amamante, compartir los cuidados del recién nacido y de la casa.

Por esta razón, Chile Crece Contigo invita a los papás a:

- * La educación durante el embarazo.
- * Acompañar a la mujer en el control de la gestación y en las ecografías.
- * A estar presente en el parto.
- * A asistir a los controles de salud de su hijo o hija.
- * A talleres de habilidades de crianza para padres, madres y cuidadores(as) como *“Nadie es Perfecto.”*
- * A estar presente con afecto incondicional durante el desarrollo y la vida de su hija o hijo.
- * A compartir con la madre responsabilidades y tareas, así como el goce de ver crecer un hijo o hija.



Es muy importante que las tareas de cuidado, crianza y domésticas sean tareas compartidas entre la madre y el padre, vivan juntos o no, sean pareja o no.

PATERNIDAD ACTIVA

C 35 | ¿CÓMO SER UN PAPA ACTIVO?

La relación con los hijos e hijas se construye sólo a través del cuidado directo y del juego, en forma constante y sensible: Esto significa que para ser un papá activo en la crianza es muy importante:

- * Interactuar con los niños y niñas en las tareas de cuidado, tales como alimentar, mudar, bañar, vestir, hacer dormir, contar cuentos y otras.
- * Interactuar en forma sensible con su hijo e hija: darle afecto incondicional, mirarle a los ojos, tomarle en brazos, darle la mano, escucharle, etc.
- * Dedicar tiempo para jugar o divertirse con sus hijos e hijas en actividades de acuerdo con su edad.

Considere la edad de sus hijos e hijas para realizar las actividades más adecuadas con ellos o ellas, *lea más información en el libro D sobre **DESARROLLO MENTAL**.*

También le sugerimos:

- * Llévelos(as) a la plaza, al parque o salga a caminar con sus hijos e hijas.
- * Juegue y permita que él o ella le digan cuál es su rol en el juego.
- * Ayúdelos en sus tareas escolares.
- * Interésese en lo que ellos o ellas hacen, quiénes son sus amigos(as).
- * Coma o tome once con ellos o ellas o acompañelos.
- * Use el humor y sonríales.
- * Converse con ellos o ellas y escúchelos pacientemente.
- * Acompáñelo(a) diariamente al momento de acostarse, aproveche de leer o conversar sobre un cuento, aunque sea por cinco minutos.



Los hombres pueden cuidar tan bien a los niños y niñas como las mujeres.

¿SER PAPÁ CUANDO NO SE ES PAREJA? | C 36

En nuestra cultura, la separación de la pareja muchas veces trae como consecuencia una distancia o separación del hombre de sus hijos e hijas. Esto produce un quiebre innecesario en la relación con ellos y ellas y muchos daños en el desarrollo de niños y niñas por la ausencia del padre. Estos daños pueden asociarse no solo con la disminución del ingreso económico de ese hogar, sino también con dificultades en el bienestar emocional y en la salud mental de los hijos e hijas.

Sugerencias para enfrentar una separación, evitando dañar a los niños y niñas:

- * Permita el máximo contacto de los niños y niñas con ambos: padre y madre, acuerde un esquema de tiempos, responsabilidades, cuidados y tareas compartidos.
- * Mantenga y cumpla con los horarios de visitas o de cuidado, porque los niños y niñas se acostumbran mejor a la nueva situación cuando hay claridad y se cumplen los horarios acordados.
- * Hagan un trabajo cooperativo y con el mínimo de conflictos con su ex pareja; rompa el silencio, hable sobre problemas, deseos y expectativas relacionados con el contacto y la crianza de los niños y niñas.
- * Haga un equipo de trabajo con su ex pareja, porque su hija o hijo los necesita a ambos coordinados.
- * Esfuércese en tener una relación afectiva y comprensiva con el niño o la niña, ponga límites claros y reglas de acuerdo con la edad.
- * Postergue en la medida de lo posible otros cambios, tales como cambios de casa, de ciudad, de sala cuna, jardín o colegio.
- * Ayude a los niños y niñas a mantener el contacto con amigos(as), con los abuelos(as) o tíos(as) de ambas familias, con su club o grupo deportivo.
- * Si usted viaja, mantenga contacto telefónico con ellos y ellas.
- * Jamás utilice a su hija o hijo como medida de presión o castigo.



Proteja el derecho de los hijos o hijas a ser cuidados(as) por ambos: padre y madre.

Proteja el derecho de los padres y madres de cuidar, estar cerca, estar preocupados(as) y estar presente en la crianza.

PATERNIDAD ACTIVA

C 37 | SOLUCIONANDO DIFICULTADES ENTRE EL PADRE Y LA MADRE

Cuando usted tenga problemas o diferencias con la madre o el padre de sus hijos e hijas, intente resolverlos de forma que no les produzca. Por ejemplo:

- * Tómense un tiempo para sentarse juntos y hablar de sus sentimientos y opiniones abiertamente, si esto no es posible, pidan ayuda.
- * No hable mal ni critique a la madre o al padre delante de los hijos e hijas.
- * No le pida a los niños y niñas guardar secretos con un padre o madre. Para él y ella, es muy importante sentirse igualmente leal con ambos.
- * No conversen sus diferencias o problemas de modo violento delante de los niños y niñas, porque ellos necesitan ver y entender una sola línea de autoridad.
- * No les dé información a sus hijos e hijas sobre los problemas o temas difíciles entre ustedes, porque se sentirán obligados a ayudarles a resolverlos.
- * Si usted se siente mal, triste, ansioso(a), irritable o muy preocupado(a) pida ayuda a sus amistades, familiares o en su centro de salud inmediatamente. No comparta abiertamente estos sentimientos con sus hijos o hijas, porque intentarán cuidarle y no les corresponde ni pueden hacer esto.
- * Jamás recurra a la violencia física ni psicológica para solucionar un conflicto, si se siente sobrepasado(a), consulte y pida información de ayuda en su centro de salud o en su red comunal.



¿CÓMO SER MEJOR PADRE QUE MI PROPIO PADRE? | C 38

Durante mucho tiempo, los papás tuvieron un rol casi exclusivamente proveedor, actualmente se sabe que participar en la crianza directa de los niños y niñas es muy importante y beneficioso, tanto para el desarrollo infantil como para la satisfacción del padre y de la madre.

El cambio para llegar a ser un papá activo implica a veces un esfuerzo cuando se tuvo un papá distante o ausente. Este esfuerzo puede ser difícil, pero es valioso, porque así usted mejorará el desarrollo de sus hijos e hijas.

- * Dedique tiempo de calidad para estar con sus hijos e hijas.
- * Haga actividades físicas con su hijo o hija y anímele a estar en movimiento, salga a caminar, andar en bicicleta, nadar u otra actividad juntos.
- * Juegue con ellos y ellas, trate de seguir el juego que le propongan, déjese guiar y diviértanse.
- * *Infórmese de las características de su hijo o hija de acuerdo a su edad, en el libro D sobre **DESARROLLO MENTAL**.*
- * Escuche y converse con sus hijos e hijas.
- * Felicítelos y elógielos cuando hacen algo bien. Ese será el mejor premio que su hijo o hija podría recibir y lo animará a seguir aprendiendo.
- * Promueva una nutrición saludable.
- * Aprenda a poner límites y reglas adecuadas y sin castigos físicos ni psicológicos.
- * Si necesita ayuda para eliminar la violencia dentro de su hogar, recurra a familiares y amigos e información o pida ayuda y apoyo en su centro de salud.
- * Si usted fuma, no lo haga delante de sus hijos e hijas.
- * Si decide consumir drogas o alcohol, no lo haga delante de su hijo o hija.





nadie es
perfecto

¿VALE LA PENA TODO ESTO?

Ser madre, padre o cuidador(a) exige mucho esfuerzo y reflexión. Esta tarea es más difícil de lo que uno se imagina. Los niños y niñas aprenden por experiencia... y los adultos también.

¡NADIE ES PERFECTO!

Confíe en su buen criterio. Tenga fe en su capacidad para criar bien a sus hijos o hijas. Cuando el padre, la madre o cuidador(a) tienen autoestima y confianza en sí mismo(a) son capaces de ayudar a sus hijos o hijas a quererse y confiar en ellos y ellas.

De esta manera, a los padres, madres y cuidadoras(es) les será más fácil enseñar y a sus hijos o hijas aprender.

¡El esfuerzo vale la pena!

Cuanto más ponga de sí mismo(a), más amor recibirá de sus hijos e hijas. La satisfacción de haber realizado una buena labor será su recompensa.

©Nadie es Perfecto, 2014. Taller de Habilidades de Crianza para Padres, Madres y Cuidadoras (es) de 0 a 5 años. Ministerio de Salud y Agencia de Salud Pública de Canadá. Todos los derechos reservados. Tercera Edición. ISBN 978-956-8823-15-3



Para más información visita:
www.crececontigo.cl

Chile Crece Contigo es parte del
Sistema de Promoción y Protección Social
que coordina el Ministerio de Desarrollo Social.

Una iniciativa del Estado de Chile que
promueve la equidad desde el
comienzo de la vida.