

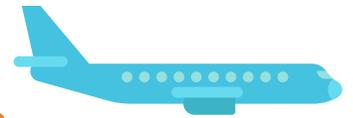


# Buenos Padres, Buenos Tratos

en contingencia



# Hagamos un viaje



## 1. Cuidar al cuidador

**Analogía del viaje:** Cuando la azafata explica las medidas de seguridad. Comprender la importancia del autocuidado.

### Autoconcepto



Es imagen que una persona tiene de sí misma, la cual surge del conjunto de sus características físicas, emocionales, intelectuales, sociales y espirituales; es además histórico, relacional y social.

Enfócalo: **En tu SER: uno, bueno, bello y verdadero.**

Eres un ser relacional. Tu ser se desarrolla cuando crea experiencias de conexión.

### Autoestima



Es el valor que te das a ti misma y a ti mismo.

Enfócate en todo lo que hay de valioso, de amable, de digno en ti.

**Yo soy:** Apóyate en tus valores, principios y en tu dignidad humana.

**Yo estoy:** Enfócate en desarrollar emociones de bienestar, y recuerda que cualquier estado de ánimo es pasajero.

**Yo tengo:** Enfócate en tus aprendizajes, en tus logros y en tus capacidades.

**Yo puedo:** Trabajar mis competencias y progresar.

### Autocuidado



Es la capacidad de brindarse a uno mismo: amor, aceptación, presencia, comprensión, amabilidad, cuidado.

«El cuidado de uno mismo es la condición de posibilidad para articular correctamente el cuidado del otro».

El amor no se encuentra en el **Yo**, tampoco se encuentra en el **Tú**, el amor siempre habita en **NOSOTROS**.





## 2. Conservar la calma

**Analogía del viaje:** Mantente en tu lugar con el cinturón abrochado. Estrategias efectivas para controlar el estrés.

### A. ¿Qué es el estrés?

Es una experiencia emocional molesta que generalmente esta acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles. (Asociación de Psicología Americana).

### B. ¿Cómo nos afecta el estrés?

Músculo - Esquelético	Sistema Respiratorio	Sistema Cardiovascular	Sistema Endocrino	Sistema Gastrointestinal	Sistema Nervioso	Sistema Reproductor Femenino	Sistema Reproductor Masculino
Provoca tensión muscular y puede causar cefaleas.	Dificultad para respirar. Hiperventilación. Ataque de pánico.	Aumento en la frecuencia cardíaca. Contracciones más fuertes del músculo cardíaco. Aumenta la presión arterial.	Aumenta el cortisol: + Regula el sistema inmunitario y reduce la inflamación. - Fatiga crónica, desdenes metabólicos, depresión.	Acidez estomacal y reflujo. Dolor, hinchazón y náuseas. Diarrea, estreñimiento. Síndrome de intestino irritable.	El SNC se pone en modo de lucha o huida. Aumenta la adrenalina y el cortisol. SNP promueve la bronco constricción. (asma).	Afecta la menstruación sobre todo en la adolescencia. Reduce el deseo sexual. Afecta la capacidad para concebir. Es un ajuste postparto.	Daña la producción de testosterona. El estrés prolongado daña la producción de esperma. Favorece infecciones de la vejiga y la próstata.

(Asociación de Psicología Americana)

### C. ¿Qué pasa en el cerebro?

Baita, S. Rompecabezas. Una guía introductoria al trauma y la disociación en la infancia. (2015).

Estado mental	CALMA	ALERTA	ALARMA	MIEDO	TERROR
Áreas cerebrales activas PRIMARIA/ Secundaria	NEOCORTEZA Corteza	CORTEZA Subcorteza	SUBCORTEZA Sistema límbico	SISTEMA LÍMBICO Cerebro medio	CEREBRO MEDIO Tallo Cerebral
Nivel cognitivo	Abstracto Creativo	Racional Concreto	Emocional Irracional	Reactivo	Reflejo
Sentido del tiempo	Futuro - Pasado	Días - Horas	Horas - Minutos	Minutos - Segundos	Se pierde la noción del tiempo
Esfera de preocupación	El mundo	La comunidad	La Familia	Uno mismo	La integridad del cuerpo



## D. Estrategias efectivas para manejar el estrés

### Respiración consciente



- La respiración mecánica no tiene el mismo efecto que la respiración consciente.
- Se trata de respirar enviando el aire a la parte más baja de la cavidad torácica.
- Esto favorece la producción de serotonina.
- Y ayuda a la relajación porque estimula el nervio vago.

### Mantenerse en el presente



- Mindfulness o la capacidad de prestar atención de manera intencional al momento presente, aceptándolo tal como es sin juzgarlo.
- Ayuda a lograr el equilibrio interno.
- Da mayor capacidad de discernimiento
- Y nos ayuda a desarrollar la compasión.

### Meditación



- Toma una respiración lenta y profunda que te permita relajarte. Ayuda mucho terminar contando del 1 al 5. Inhalar, detener el aire, exhalar, esperar; y volver a iniciar el ciclo.
- Toma una postura cómoda con tu espalda recta, cierra los ojos.
- Habita el presente, vuélvete presencia.
  - Revisa las sensaciones físicas.
  - Ponle nombre a tus emociones.
  - Observa tus pensamientos.
- Observa la parte tuya que observa: Tu verdadero ser.
- Ve a tu jardín interior.
- Si tienes como un recurso la Fe. Utilízala.





### 3. Aprende a disfrutar

**Analogía del viaje:** Conoce el avión, disfruta la comida, aprende a disfrutar el viaje. Aprende habilidades para la vida que te permitan dar buenos tratos y una crianza sensible y con ternura.

#### ¿Qué significa disciplina?

La palabra disciplina viene del latín "disciplina", que hace referencia a enseñar, aprender y dar instrucciones. Disciplina es ENSEÑAR.

#### Estrategias de redirección

En lugar de ordenar y exigir



Conecta y redirecciona



En lugar de restar importancia



Acepta las emociones y ponles nombre



En lugar de ser rígido y autoritario



Se creativo y juguetón





## 4. ¿Qué hacer en la emergencia?

**Analogía del viaje:** Regresa a tu asiento, abrocha tus cinturones. Prepárate para aterrizar, ¡Houston, tenemos problemas! ¡Usa tu mascarilla!.  
Qué hacer en la contingencia.

### ¿Qué es el trauma?

Llamamos trauma a una experiencia de profundo malestar y dolor emocional que te supera, que te lleva a no poder depender de ti mismo, a sentirte desprotegida. Los signos distintivos del trauma son los sentimientos de terror, horror e indefensión.

(Schmelzer, 2018).



## Reacciones ante la contingencia

### Niñas y niños de preescolar (3 a 5 años de edad)

Reacción	Nunca	A veces	A menudo
Miedo a estar a solas, pesadillas.			
Dificultades del habla.			
Pérdida del control de la vejiga / intestino. Estreñimiento, orinarse en la cama.			
Cambio en el apetito.			
Aumento de los berrinches, quejas y comportamiento obstinado.			

0 – 2 Espera a que haya algunos cambios en tus hijas e hijos, esta al pendiente de más cambios.

3 – 6 Mantente alerta de tus hijas e hijos, lleva a cabo las acciones que te proponemos a continuación.

7 – 10 Continúa con las actividades que mencionamos a continuación, son momentos que podemos tener mucha tensión y todos podemos requerir un apoyo externo, intentar buscar apoyo psicológico.

## ¿Cómo les ayudo?

- Muestrales paciencia y tolerancia.
- Proporcionales respaldo (verbal y físico).
- Fomenta su expresión a través del juego, la recreación, la narración de historias.
- Permíteles cambios a corto plazo en los horarios de sueño.
- Planifica actividades relajantes y reconfortantes antes de acostarse.
- Mantén rutinas familiares regulares.
- Evita la exposición a los medios.

(Elaboración propia basado en The National Child Traumatic Stress Network, 2020)



## Reacciones ante la contingencia

### Niñas y niños (6 a 12 años de edad)

Reacción	Nunca	A veces	A menudo
Irritabilidad, llanto, comportamiento agresivo.			
Aferrarse, pesadillas.			
Trastornos del sueño / apetito.			
Síntomas físicos (dolores de cabeza, dolores de estómago).			
Aislamiento, pérdida de interés.			
Competencia por la atención de los padres.			
Olvido de las tareas y de nueva información aprendida en la escuela.			

0 – 3 Espera a que haya algunos cambios en tus hijas e hijos, esta al pendiente de más cambios.

4 – 9 Mantente alerta de tus hijas e hijos, lleva a cabo las acciones que te proponemos a continuación.

10 – 14 Continúa con las actividades que mencionamos a continuación, son momentos que podemos tener mucha tensión y todos podemos requerir un apoyo externo, intentar buscar apoyo psicológico.

## ¿Cómo les ayudo?

- Ten paciencia, tolerancia y brinda respaldo emocional.
- Realiza algunas sesiones de juego y ayuda a que se mantengan en contacto con amigos por teléfono e Internet.
- Promueve que realicen ejercicio regular y estiramiento, será más fácil si te ven a ti también hacerlo.
- Participa en actividades educativas (libros de trabajo, juegos educativos).
- Impulsa a tus hijas e hijos a participar en tareas domésticas, siempre y cuando no los pongan en riesgo.
- Establece límites suaves.
- Discute sobre el brote actual y motívalos a que hagan preguntas.
- Fomenta la expresión a través del juego y la conversación.
- Ayude a la familia a crear ideas para mejorar los comportamientos de promoción de salud y mantener rutinas familiares.
- Limita la exposición a los medios, habla con ellos de lo que han visto o escuchado, incluso en la escuela.
- Abordar cualquier estigma o discriminación que ocurra y aclarar la información errónea.

(Elaboración propia basado en The National Child Traumatic Stress Network, 2020)



## Reacciones ante la contingencia

### Adolescentes (13 a 18 años de edad)

Reacción	Nunca	A veces	A menudo
Síntomas físicos (dolores de cabeza, erupciones, etc.).			
Trastornos del sueño / apetito.			
Agitación o disminución de la energía, apatía.			
Ignorar las indicaciones de promoción de la salud.			
Aislamiento de sus amigos y seres queridos.			
Preocupaciones sobre el estigma y las injusticias.			

0 – 3 Espera a que haya algunos cambios en tus hijas e hijos, esta al pendiente de más cambios.

4 – 8 Mantente alerta de tus hijas e hijos, lleva a cabo las acciones que te proponemos a continuación.

9 – 12 Continúa con las actividades que mencionamos a continuación, son momentos que podemos tener mucha tensión y todos podemos requerir un apoyo externo, intentar buscar apoyo psicológico.

## ¿Cómo les ayudo?

- Ten paciencia, tolerancia y bríndales respaldo emocional.
- Procura realizar algunas rutinas de actividades diarias.
- Fomenta la discusión de la experiencia del brote con sus compañeros, familia (pero no los obligues).
- Ayude a mantener contacto con amigos por teléfono, Internet, videojuegos.
- Incluya su participación en rutinas familiares, tareas domésticas, en las que pueden apoyar a hermanos menores y planear estrategias para mejorar los comportamientos de promoción de la salud.
- Limitar la exposición a los medios, hablar de lo que han visto o escuchado.
- Discutir y abordar el estigma, los prejuicios y las injusticias potenciales que ocurren durante el brote.

(Elaboración propia basado en The National Child Traumatic Stress Network, 2020)



# ¿Qué hay que hacer en la emergencia?

## Desarrolla la empatía

La Real Academia de la Lengua Española la define como: "Identificación mental y afectiva de un sujeto con el estado de ánimo de otro".



## Desarrolla la resiliencia

"Es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e inclusive, ser transformado por estas".

(Henderson, E.)

## Desarrolla la esperanza

Saber que lo que sea, será lo que necesites para desarrollarte, aprender y crecer.



## 5. ¿El viaje nunca termina. Haz un PLAN.



Analogía del viaje: ¡Aterrizamos! Y después ¿qué? Continúa en tu asiento, con el cinturón abrochado. Tal vez necesitamos tomar otro vuelo, estás de vacaciones, llegaste a tu destino. Haz un plan a prueba de incertidumbre.

### Plan para La cuarentena

- Reune a todos para hacer un plan.
- Dedica tiempo para planear en conjunto con tus hijas e hijos, las actividades y tiempos a establecer.
- Establece actividades prioritarias.
- Ten un horario para actividades entre semana y deja los fines de semana para convivencia y descanso.
- Como primer paso, establece los horarios para iniciar y terminar el día, las horas de desayuno comida y cena.
- Asigna tareas acordes a sus edades.
- Deja momentos de relajación.
- Si estás haciendo home office, platica con tus hijos acerca de tus horarios de oficina y trata de hacer coincidir el horario en que ellos cumplen sus obligaciones, con tus horas de trabajo.
- No elimines las actividades que tu hija(o) disfruta hacer, dales un espacio para que las realice.
- Pon el horario en un cartel, decórenlo y déjalo donde todos lo vean.

### Plan postcuarentena

- Mantente informado, a través de fuentes oficiales como UNICEF o la OMS.
- Reconoce los síntomas del COVID-19.
- Enséñales a tus hijas e hijos a mantener distanciamiento social.
- Enséñales a tus hijas e hijos a usar de forma correcta la mascarilla o cubrebocas.

**Los buenos tratos no tienen fecha de caducidad.**  
Recuerda que el objetivo de la maternidad y paternidad es  
desarrollar el máximo potencial de tus hijas e hijos.



## Lecturas recomendadas

Subirana, Miriam. **EL placer de cuidarnos. Transforma las dificultades en posibilidades.** Editorial Kairós.

Seligman, Martín E. Florecer. **La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar.** Editorial Océano.

Barudi, J. & Dantagnan, M. **Los desafíos invisibles de ser madre o padre. Manual de evaluación de las competencias y la resiliencia parental.** Editorial Gedisa.

Barudy, J., Dantagnan, M., Comas, E., & Vergara M. **La inteligencia maternal. Manual para apoyar la crianza bien tratante y promover la resiliencia de madres y padres.** Editorial Gedisa.

Siegel, D. & Payne Bryson, T. **Disciplina sin lágrimas: Una guía imprescindible para orientar y alimentar el desarrollo mental de tu hijo.** Editorial Ediciones B.

Siegel, D. & Payne Bryson, T. **El cerebro del niño. 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo.** Editorial Alba.

Siegel, Daniel. **Tormenta Cerebral. El poder y el propósito del cerebro adolescente.** Editorial Alba.

Henderson Grotberg, Edith. **La resiliencia en el mundo de hoy. Como superar las adversidades.** Editorial Gedisa.





**Informes:**

Calzada General Mariano Escobedo 175, primer piso, Col. Anáhuac,  
Alcaldía. Miguel Hidalgo, C.P. 11320 Ciudad de México  
**+52 (55) 3618 0240 • [info@guardianes.org.mx](mailto:info@guardianes.org.mx)**



**[www.guardianes.org.mx](http://www.guardianes.org.mx)**

Guardianes es un programa de Afectividad y Sexualidad, A. C.