



Campana del

Buentrato 

¿Quiénes somos?

Brindamos habilidades emocionales y sociales desde un enfoque de derechos para que niñas, niños y adolescentes tengan un sano desarrollo y vivan en entornos seguros y bientratantes.

Centramos nuestros esfuerzos en prevenir las violencias y desarrollar resiliencia para la adversidad.



Campana del Buentrato



Con el fin de
ayudar a niñas y
niños a desarrollar
una arquitectura
cerebral sana,
tener equilibrio
emocional y mejor
la toma de
desiciones.

Objetivo: Fomentar la cultura de Buentrato en las familias con el fin de prevenir el maltrato y la violencia contra niñas y niños, de entre 3 y 12 años de edad.

Dar herramientas de crianza positiva a madres, padres y cuidadores



Imagina que vas a caminar por este lugar, todo es muy verde, el cielo está totalmente despejado, los rayos de sol pasan rodeando todo con claridad, el aire susurra en las hojas de los árboles y en tu piel y puedes escuchar cómo cantan los pájaros e incluso el sonido de una cascada o un río que se encuentra cerca, además, de fondo oyes una música que te inspira bienestar.

¿Cómo te sientes?

¿Qué más puedes percibir?

¿Te gusta caminar ahí?

Así es el

**Apego
Seguro**

Conexión

Apego
Seguro

Cuando la relación de los cuidadores primarios es de cariño, atención y cuidado, se convierte en una base segura para lograr un desarrollo sano. Tener una base segura:

- Fomenta la autonomía.
- Promueve la curiosidad
- Ayuda a ser más flexible.
- Capacita para aprender de los errores y verlos como una posibilidad de desarrollo.

El signo más evidente de haber tenido en la primera infancia un apego seguro es sentirte digno de *pertenecer*.

Ahora imagina que caminas por el mismo lugar, el ambiente es igual, el aire rozando tu piel, el sol resplandece, pero esta vez los sonidos son diferentes, la música de fondo es de suspenso, parecida al tema "Silent Castle" de Jay Varton.

¿Cómo te sientes?

¿Qué más puedes percibir?

¿Te gusta caminar ahí?

Así es el

Apego
inseguro:
evitativo y
ambivalente

Desconexión

*Apego inseguro:
Evitativo y
Ambivalente*

- El apego inseguro se da cuando los cuidadores primarios: mamá y papá principalmente no saben como dar seguridad a sus hijas e hijos, no son constantes en sus tratos, son impredecibles para sus hijos unos días pueden ser amables y otros estar profundamente enojados. Pierden la calma con facilidad.
- Su forma de dar crianza es a través de gritos, golpes, amenazas, malos tratos.

Una vez más imagina que caminas por el mismo lugar, el ambiente es igual, hacia donde volteas observas que todo es verde, pero esta vez la música mucho más fuerte y amenazante, parecida al tema "Jaws" de John Williams.

¿Cómo te sientes?

¿Qué más puedes percibir?

¿Te gusta caminar ahí?

Así es el

Apego
temeroso

Apego temeroso

Ruptura

- La comunicación principal entre el cuidador y sus hijas e hijos es a través de mensajes verbales y no verbales amedrentadores, amenazantes, confusos y terroríficos.
- Emocionalmente inaccesibles o reactivos, no perceptivos hacia sus hijas e hijos.
- Rechazo o violencia física, emocional o psicológica.
- Se inclinan en poner sus propios estados emocionales en la relación familiar.

(Barudy y Dantagnan, 2010).

¿Qué es **Buentrato**?



Buentrato se escribe junto, de acuerdo con Fina Sanz Ramón en su libro “Buentrato como proyecto de vida” de editorial Kairós; propone que lo hagamos una sola expresión, no solamente para juntar dos palabras sino para hacer un cambio de perspectiva que nos ayude a tener un mejor significado y también mejores modelos de convivencia, si podemos reconocer que la palabra maltrato tiene una definición, de la misma manera podemos hacer que buenttrato tenga la suya.



¿Qué es **Buentratoo**?

Cuando los responsables de crianza brindan **Buentratoo** a través de acciones constantes para cubrir las necesidades afectivas, sociales y cognitivas, esto posibilita que se conviertan en Personas Adultas Bientratantes.

La niña o niño que recibe atención constante y óptima frente a sus necesidades, entenderá que los adultos que le rodean, son personas en las que puede confiar, que están disponibles y que le ayudarán ante cualquier situación.

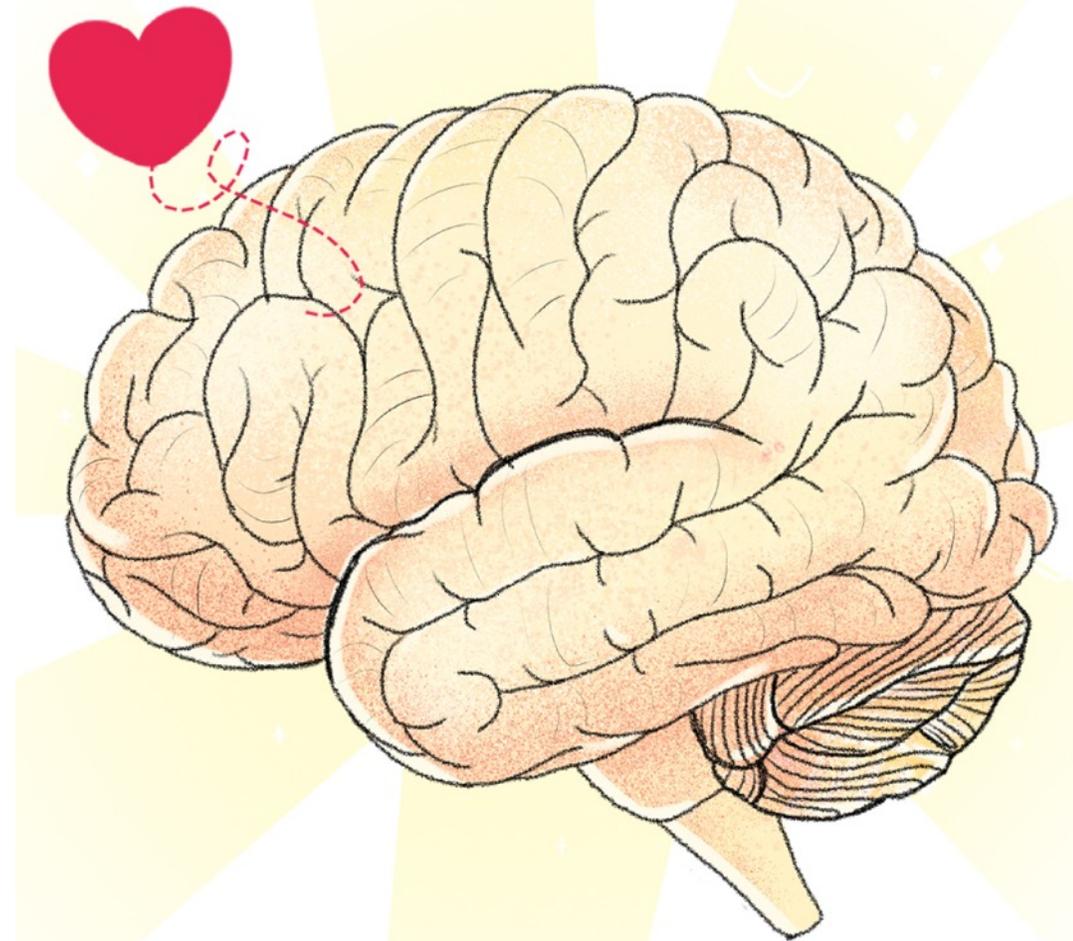
La presencia de personas adultas bientratantes, promueve a su vez, el sano desarrollo cerebral.



¿Por qué es importante dar **Buentrato**?

Porque recibir **Buentrato** en la infancia ayuda a:

1. Desarrollar el potencial neurológico y cognitivo de niñas y niños,
2. Favorecer el desarrollo de habilidades para la vida como: autoestima, empatía y resiliencia,
3. Ayuda a prevenir experiencias traumáticas y a recuperarse de las mismas.



Da click para ver el vídeo: <https://youtu.be/8LEggxrjgc>



Ventajas del Buentrato



Las niñas y niños que reciben buentrato:

Desarrollan una mayor autoestima.

Tienen mejor manejo de sus emociones.



Suelen tener mayor éxito académico.

Tienen un trato más positivo con sus compañeros y amistades más estrechas.

El buentrato contribuye a que las niñas y los niños tengan más seguridad, les impulsa a ser autónomos de acuerdo a su etapa de vida, tienen un mejor autoconcepto y relaciones sanas y profundas con las personas que les rodean.

Campaña del

Buentrato



En Guardianes, hemos diseñado un decálogo del Buentrato el cual tiene los **10 principales puntos que los padres, madres y cuidadores primarios** requieren dar a las niñas y niños para construir una arquitectura cerebral sana.

Nuestro objetivo es mostrarte herramientas de crianza positiva, mismas que te ayudarán a sentirte más seguro de dar buentrato a tus hijas e hijos, al mismo tiempo que beneficias el desarrollo de su cerebro, promueves la toma de decisiones, un ambiente tranquilo y equilibrio emocional.

Buentrato

Guardianes
escucha • protege • atiende

a niñas y niños

B

Brinda caricias, miradas y palabras de ternura.

U

Usa tu imaginación para crear maneras divertidas de jugar y genera espacios para su descanso.

E

Escucha, con atención, paciencia y comprensión sus ideas, opiniones, comentarios y sueños.

N

Nutre su cuerpo, su mente y su corazón de acuerdo a su edad.

T

Toma, en cuenta su opinión en las decisiones que les involucran. Impúlsales a tomar decisiones de acuerdo a su edad.

R

Respetar, sus opiniones y límites, y enséñales que respetar las opiniones y los límites de otras personas es igual de importante.

G

Guía, sus esfuerzos, celebra sus logros, hazles saber cuánto valen y acéptalos siempre.

O

Observa, tus emociones, pregúntales acerca de las suyas y ayúdalas a entender lo que sienten.

T

Ten en cuenta las necesidades que tienen en cada etapa de su vida y hazlas tu prioridad.

A

Antes de corregir una conducta, pregúntate: ¿qué habilidad podrían aprender de esta situación?

Espacio para la foto o dibujo de tu hija o hijo

Todos los puntos del decálogo estarán explicados a detalle en <https://guardianes.org.mx/buentrato>.

Campana del

Buentrato



Paso 1

Toma la postal del buentrato, léela con calma e identifica qué puntos llevas a la práctica y cómo puedes sumar a tu labor de crianza.

Paso 2

Plática con tu hija o hijo acerca de la postal del buentrato y pídele que te cuente qué significado tiene el dibujo o foto que colocó en la postal.

La postal es una guía que te ayudará en tu camino como mamá o papá, colócala en tu escritorio, tu espejo, el refrigerador, o donde tú creas que lo puedes ver con más frecuencia.



Brinda caricias, miradas y palabras de ternura



Cuando tú, como mamá, papá o cuidador das caricias, miradas y palabras de ternura a tu hija o hijo, le envías el mensaje de que es importante para ti, que eres su lugar seguro y, al mismo tiempo, creas un vínculo profundo que puede continuar durante toda su vida. Por eso:

- 1** Mírales con atención y transmítele confianza, alegría y aprobación
- 2** Siempre recuerda que buscan en tu mirada una guía, evita manipular con la mirada para que obedezca o para detener una conducta.
- 3** Usa un tono de voz adecuado para dar palabras de ternura, ponte a su altura para hablarle, ella/él te escuchará y podrá ver tu lenguaje no verbal.



Brinda caricias, miradas y palabras de ternura



¿Cómo lo puedes hacer?

Aprovecha momentos de la vida cotidiana:



Quando se aliste para ir a la escuela saludalo animándolo para que tenga un buen día y, mientras le hablas, acaricia su cabeza.

Durante las pláticas en el desayuno, comida y cena intercambia miradas tiernas y sonrisas.

Inventa una manera divertida de saludarse y despedirse con la manos cuando tengas que dejarlo en la escuela o pasar por él/ella.

Mientras caminan puedes abrazarla/o colocando tus manos sobre sus hombros si eso le agrada.

Al despertar y antes de dormir, exprésale cuánto la/o quieres y motívale a perseguir sus sueños.

• • •



Usa tu imaginación para crear maneras divertidas de jugar y genera espacios para su descanso



El juego es una gran fuente de aprendizaje y, aunque conforme crecen se vuelven más independientes, cuando juegan contigo puedes seguir enseñándoles sobre la realidad y cómo enfrentar desafíos, además de proporcionarles vivencias agradables.

Dedica momentos exclusivos para jugar.

Diviértanse con juegos que conllevan reglas

Pero también con juegos libres

Deja que se aburran

Muéstrales materiales nuevos



U

Usa tu imaginación para crear maneras divertidas de jugar y genera espacios para su descanso



El descanso es primordial para el desarrollo cerebral de las niñas y niños, **durante el día es necesario que haya momentos de inactividad, es decir que no hagan absolutamente nada.**

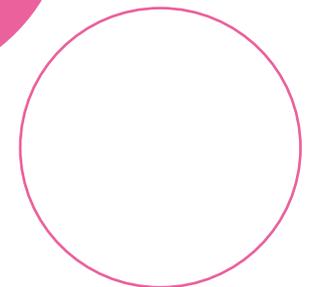
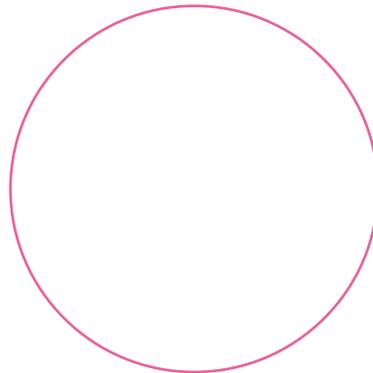
Así como deben existir pausas durante el día, para la hora de dormir hay que considerar tener un lugar adecuado y tranquilo, horas adecuadas de sueño, que en los niños de 6 a 12 años, lo recomendable es que duerman de 9 a 12 horas por día. Igual de importante es crear hábitos saludables antes de dormir como: apagar los dispositivos electrónicos una hora antes, alistar su mochila y ropa para el día siguiente, ponerse la pijama, lavarse los dientes, contar historias divertidas y agradecer por el día.



Escucha con atención, paciencia y comprensión sus ideas, opiniones, comentarios y sueños



Cuando le escuchas con atención favoreces la expresión de sus emociones y sentimientos, fomentas el desarrollo de sus habilidades de comunicación y su vocabulario. Tomar en cuenta lo que te expresa, beneficia a su autoestima y fortalece el vínculo que tiene contigo.





Escucha con atención, paciencia y comprensión sus ideas, opiniones, comentarios y sueños



Comparte espacios en los que tus hijas e hijos puedan hablar contigo.

Escucha con tus cinco sentidos

Dale tiempo para expresarse y respeta lo que expresa, aunque no estés de acuerdo

Confía en su capacidad de emitir y dar ideas.

Pon en práctica tomar en cuenta sus ideas y opiniones

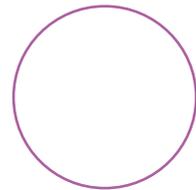
Aprende a escuchar lo que te dice con sus comportamientos y con su lenguaje corporal



Nutre su cuerpo, su mente y su corazón de acuerdo a su edad



Así como es indispensable que les proveas a tus hijas e hijos de los alimentos suficientes y necesarios para que su cuerpo funcione y se desarrolle adecuadamente, también necesitas alimentar su mente y sus emociones.





Nutre su cuerpo, su mente y su corazón de acuerdo a su edad



El Dr. Daniel Siegel, en su libro “El poder de la presencia” recomienda lo siguiente:

Presencia: implica que las niñas y los niños se sientan seguros, vistos, a salvo y consolados, así como es importante para las niñas y los niños tu presencia física en momentos importantes de su vida como eventos escolares y extracurriculares donde participen, también lo es cuando cuidas de sus emociones en momentos donde su comportamiento es difícil.

Conexión: usa la comunicación no verbal para expresarle lo importante que es ella o él para ti, a través de mantener contacto visual siempre que te habla o le hablas y siempre que se sienta cómoda/o, dale un abrazo.

Afecto: a través de palabras y acciones comunica a tus hijas e hijos lo mucho que les quieres y ante momentos adversos hazles sentir que les ayudas y comprendes.

Calma: expresa tus emociones de manera apropiada, para que cuando tu hija o hijo se altere, tú puedas demostrarle tu afecto.

Empatía: sé sensible a su experiencia, lo que le permite sentir tu compañía y manejar mejor sus emociones.





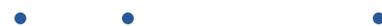
Toma en cuenta sus opiniones en las decisiones que les involucran. Impúlsales a tomar decisiones de acuerdo a su edad



Quando tomas en cuenta sus opiniones y le permites decidir, le haces sentir que es valiosa/o, reconocida/o y perteneciente a su familia o grupo, también, favoreces que su autonomía y su sentido de responsabilidad, pues aprende que toda decisión tiene consecuencias.

Además, cuando le permites tomar una decisión, le haces ver el grado de confianza que tienes en ella o él y un niño que crece sintiendo la confianza de sus padres en él, será un adulto capaz de lograr sus metas y aspiraciones.

Recuerda siempre respetar su punto de vista, no olvides que está aprendiendo y tú eres uno de los adultos que le guía. Es muy probable que se equivoque, pero no busques prevenir sus errores, ayúdale a aprender de ellos y a reconocer su esfuerzo, aunque los resultados no hayan sido los que esperaba.





Toma en cuenta sus opiniones en las decisiones que les involucran. Impúlsales a tomar decisiones de acuerdo a su edad



¿Cómo puedes hacerlo?

Ahora que ya están más grandes, incentívalos a hacer un análisis más profundo de las cosas, para tomar una decisión lo más acertada posible.

Ayúdale a visualizar el problema o cual es la situación en la que hay que tomar una decisión.

Si es necesario, busquen información que les ayude a tener un panorama más amplio del problema o situación.

Busquen diferentes vías de solución, para que no se deje llevar por la solución más rápida y fácil.

Apóyale a pensar en las consecuencias de la decisión.

Permítele que tome una decisión y después evalúen los resultados.



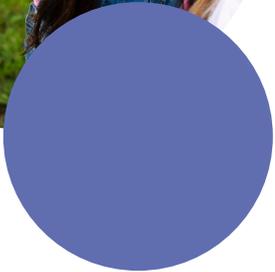
Respetar sus opiniones y límites, y enseñales que respetar las opiniones y los límites de otras personas es igual de importante



Para escuchar y respetar sus opiniones, busca momentos para abrir espacios de conversación y reflexión sobre sus experiencias. Respetar las opiniones que tienen frente a lo que viven, hace que puedan aprender a tomar mejores decisiones.

En el caso de los límites, **las niñas y los niños tienen el derecho de aprender a comportarse de acuerdo con normas, tomando en cuenta el respeto, participación y convivencia que merecen las infancias y las demás personas.**

Además, igual de importante es mostrarles que ellas y ellos pueden poner límites a las demás personas, lo cual previene situaciones de riesgo como el maltrato y la violencia sexual hacia la infancia.





Respetar sus opiniones y límites, y enseñales que respetar las opiniones y los límites de otras personas es igual de importante



En esta etapa, los límites se generan a partir de los hábitos que hay en casa, estos brindan estructura a niñas y niños, además, desarrolla su autocontrol, lo que permite que siga las reglas, no solo cuando tú lo observas, sino en todo momento.

1. Los límites son una forma de mostrarle las dimensiones en las que se encuentra segura/o y protegida/o. Muéstrale las consecuencias de sobrepasar ciertos límites, pero evita hacerlo desde el miedo, hazlo para prevenir riesgos y no para amenazarle.
2. Organiza el tiempo para el estudio, tareas escolares, descanso, juego, etc.
3. Organiza una dieta balanceada y con horarios.
4. Refuerza los hábitos de autocuidado.
5. Platiquen acerca del respeto hacia otras personas y hacia sus pertenencias.
6. Muestrales que ellas/os también pueden poner límites cuando se encuentran en situaciones incómodas, por ejemplo, aprender a decir “¡NO!”
7. Es indispensable que respetes cuando te dice que “No”.





Antes de corregir una conducta, pregúntate: ¿qué podrían aprender de esta situación?



Cuando niñas o niños están en un berrinche, probablemente no comprenden razones y no obedecen, esto sucede porque están descontrolados.

Perder el control es natural en la infancia porque esto forma parte de su desarrollo y como cuidadores de niñas y niños, es necesario que les ayudes a encontrar la calma y el equilibrio en sus emociones.

El “mal comportamiento” existe porque es una manera de comunicar que hay malestar con lo que sucede a su alrededor, pero también en su interior y que todavía no han aprendido las habilidades necesarias para mostrar autocontrol ante situaciones de estrés, ansiedad o frustración. El mensaje que están expresando las niñas y los niños es: ¡necesito ayuda, no sé cómo lidiar con esto!





Antes de corregir una conducta, pregúntate:
¿qué podrían aprender de esta situación?



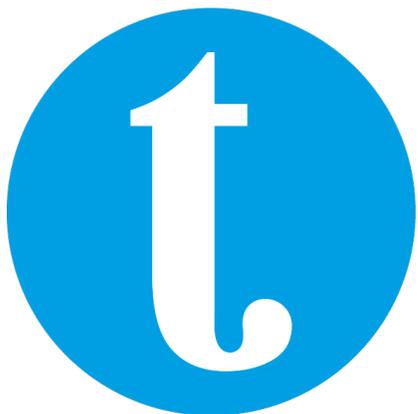
¿Cómo puedes hacerlo?

Reconoce su conducta y las emociones que está experimentado.

Evita gritar, regañar, amenazar o dar "tiempo fuera".

Refuerza sus conductas positivas a través de recompensas, eso le ayuda a aprender más habilidades. Por ejemplo: felicítalo, dile que lo ha hecho bien, dale un privilegio (elegir la cena), juega con ella o él.

Pregúntate: ¿qué quiero que aprenda de esta situación?, ¿a tener más empatía?", "¿a trabajar en equipo?", "¿qué vea las problemáticas de manera creativa?".



Ten en cuenta las necesidades que tienen en cada etapa de su vida y hazlas tu prioridad



El desarrollo sano de las niñas y los niños es viable cuando cubrimos sus necesidades, las cuales cambian a través del tiempo mientras crecen. Las necesidades que permiten que disfruten de bienestar y que, además son sus derechos fundamentales son:

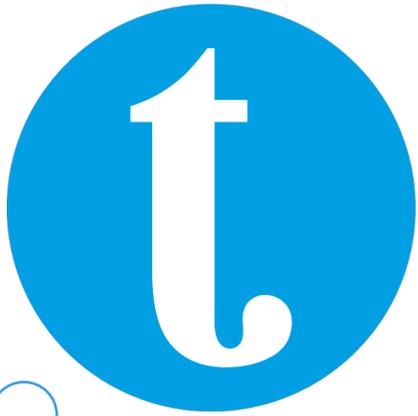
Físicas: consisten en que tu hija o hijo gocen de buena salud, brindándole alimentos en cantidad y calidad suficiente, asistencia médica, protegerlos de situaciones de riesgo y que puedan realizar actividades físicas de acuerdo con su etapa de crecimiento.

Afectivas: Cuando reciben amor y seguridad, tienen una sana autoestima y creen en sus capacidades, además, cuando te relacionas afectiva y respetuosamente con ellas o ellos, reflejan estos mismos comportamientos en sus relaciones con otras personas.

Cognitivas: las niñas y los niños buscan obtener conocimientos sobre el mundo que les rodea. Para favorecer estas necesidades, estimula su curiosidad, pero evita que se cargue de estímulos porque esto le generará estrés y angustia, permite que vaya a su propio ritmo.

Sociales: enséñales a comunicarse asertivamente a través de la escucha activa y comprensión que les proporcionen cuando te cuenten sus experiencias, permíteles expresar lo que piensan y sienten para guiarlos a tomar mejores decisiones.





Ten en cuenta las necesidades que tienen en cada etapa de su vida y hazlas tu prioridad

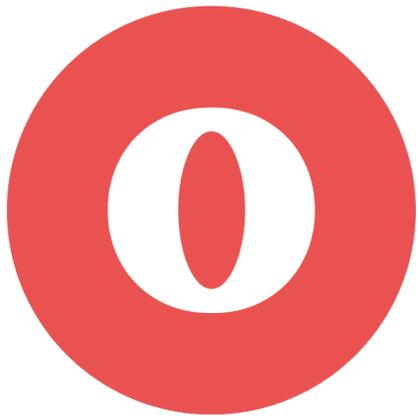


¿Cómo puedes hacerlo?

En esta etapa, el crecimiento se reduce de manera considerable, los cambios ya no son tan evidentes, pero siguen ocurriendo en su cuerpo y su cerebro, por lo que es indispensable cubrir sus necesidades tomando en cuenta su edad.



- Provee de los nutrientes necesarios y balanceados, recuerda que hay gran variedad de alimentos que puedes ofrecer y en caso de que rechace alguno, sustitúyelo por otro con características similares.
- Procura suficientes horas de sueño y descanso.
- Fomenta los juegos donde haya mayor actividad física.
- Incrementa poco a poco la complejidad en las actividades que desempeñe, enseña a resolver tareas cotidianas.
- Brinda mensajes positivos acerca de su persona, eso suma a la creación de su autoconcepto, mismo que ahora ya es más real.
- Ahora ya distingue emociones mucho más complejas, como la vergüenza y la culpa, ayúdale a verbalizar sus emociones y a gestionarlas.
- La amistad cobra mayor importancia, apóyales a aprender cómo se desarrollan las relaciones sanas.



Observa tus emociones, pregúntales acerca de las suyas y ayúdalas a entender lo que sienten



Quizás has experimentado situaciones en las que tus hijas e hijos presentan emociones y conductas desbordadas, hay niñas y niños que gritan, patean, tiran cosas o muerden, mientras que otros se esconden, no quieren hablar con sus cuidadores cuando sienten malestar, tristeza, culpa y vergüenza, entonces se les ve sufriendo a solas y no dejan que alguien se les acerque.

La razón por la cual las niñas y los niños presentan dificultades para gestionar sus emociones está relacionada con que su cerebro está en desarrollo, por lo cual su capacidad para equilibrarse emocionalmente está limitada

Un primer paso para llegar a la calma es que como persona adulta protectora, identifiques lo que sientes en ese momento, para después ayudar a la niña o niño a entender lo que esta experimentando.

Es saludable que experimenten emociones como rabia, frustración, desesperación, entre otras, y lo como personas adultas hay que ayudarles a desarrollar la capacidad de expresar sus emociones de forma productiva y sana y que puedan recuperar el equilibrio para evitar que las emociones sean quienes dominen sus conductas.





Observa tus emociones, pregúntales acerca de las suyas y ayúdalas a entender lo que sienten



¿Cómo puedes hacerlo?

Háblales de tus emociones.

Muestra empatía por sus emociones.

Crea momentos en los que puedan expresar sus emociones.

Sé afectuosa/o en la medida que tu hija o hijo lo reclame.

Ante emociones de malestar, no emitas juicios, mejor enseña a expresar la emoción.

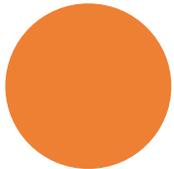


Guía sus esfuerzos, celebra sus logros, hazles saber cuánto valen y acéptalos siempre



Si centras tu atención en los aspectos positivos de tus hijas o hijo ayudarás a que ellas y ellos se sientan personas valiosas y aceptadas. Hablar sobre el empeño que ponen en sus actividades y comportamientos resultará en una experiencia positiva, esto hace que se esfuercen nuevamente sin tener que elogiar sus conductas a cambio de recompensas.

Las y los niños percibirán que tú notas cuando toman buenas decisiones, y cuando sus decisiones no son las más acertadas, sabrán que estás ahí para guiarlas/os.





Guía sus esfuerzos, celebra sus logros, hazles saber cuánto valen y acéptalos siempre



¿Cómo puedes hacerlo?

- Hazles saber cuando han hecho algo bien, por ejemplo: “veo que hoy has recogido tus juguetes, lo has hecho muy bien”
- Evita reprochar ante sus conductas, por ejemplo: “por fin recogiste tus juguetes, siempre tienes todo tirado”.
- Bríndales recompensas a sus buenas acciones: jugar con ella o él, darle las gracias, mostrar que te enorgulleces.
- Permítele aprender de sus errores, pero enseña como puede mejorar,
- Recuerda que debes reforzar su conducta y no condicionarla, es decir, después de que haya hecho algo bien, ofreces la recompensa, ejemplo “levantaste los platos, muy bien, ahora vamos a leer cuento”, y no: “si levantas los platos, leemos cuentos”.



**Todas las niñas y los niños
merecen que los traten bien.**



GuardianesMX



El mundo de Filipón



www.guardianes.org.mx