



Save the Children

A TU LADO

¿CÓMO GARANTIZAR UN HOGAR SEGURO PARA NUESTROS HIJOS E HIJAS?

Guía para madres y padres



savethechildren.es



¿CÓMO GARANTIZAR UN HOGAR SEGURO PARA NUESTROS HIJOS E HIJAS?

En momentos de crisis e incertidumbre como los que vivimos estos días, los padres, madres y cuidadores pueden sentir más nervios e irritabilidad de lo habitual. La incertidumbre y el trabajo desde casa junto con la acumulación de tareas de cuidado familiar o, en el otro extremo la pérdida del mismo, hacen que nuestro nivel de tensión aumente y nuestro comportamiento hacia quienes tenemos cerca cambie.

Por otro lado, los niños y las niñas también experimentan una mayor inquietud. El cierre de colegios, parques y el confinamiento en los hogares alteran sus rutinas y hábitos, así como hacen que su grado de agitación y ansiedad sea mayor.

La convivencia durante muchas horas del día de todos los miembros de la familia en el espacio reducido del hogar, puede generar situaciones de tensión y enfrentamiento. Para evitarlo y convertir nuestros hogares en entornos seguros y de buen trato hacia niñas y niños, desde Save the Children proponemos una serie de consejos para mejorar la convivencia en la familia y ayudar a madres y padres en una situación como esta.

1. ¿Qué necesitamos las personas adultas?

Aunque nuestro foco en estas líneas sean las necesidades de niños, niñas y adolescentes, es importante empezar por poner el foco en las personas adultas. Las madres, los padres y el resto de personas adultas que pueden componer un hogar deben enfrentarse en estos días a muchas situaciones estresantes y deben reaccionar de manera inmediata incluso sin tiempo para pararse a pensar. En estos días es normal que cuestiones como qué va a pasar con la salud o la educación de nuestros hijos e hijas nos preocupen. Es natural sentirse desbordado, triste o frustrado, pero es necesario evitar que este estado ocupe la mayor parte de nuestro día. Asumir una maternidad o paternidad responsable y positiva implica también cuidarse a uno mismo, buscar momentos de relax y disfrute personal que proporcionen descanso y fuerza para poder hacer frente a esta situación. ¡Cuídate para poder cuidar!

Además, en el caso de hogares en el que haya varias personas adultas al cuidado de niños y niñas, tenemos que alcanzar un equilibrio en el reparto de esta responsabilidad, así como rotar en las tareas. De esta forma, nos sentimos de una forma más saludable parte de un mismo 'equipo' y ninguna persona se sobrecarga más que el resto.

Ten en cuenta que en esta crisis y con motivo del estrés, los niños y niñas pueden demandar más atención o exigir más de sus madres y padres.

2. ¿Qué necesitan los niños, niñas y adolescentes?

La importancia de la rutina

Aunque no salgamos de casa, las niñas y niños necesitan unos cuidados físicos, de higiene y alimentación adecuados, tal y como tenían habitualmente. Es necesario insistir en las pautas diarias de higiene como el baño, el cambio de ropa, lavado de dientes, peinado, rutinas de horarios y sueño. Asimismo, cuidaremos su alimentación y mantendremos en la medida de lo posible las rutinas alimentarias.

Escuchar, entender y proteger

Los niños y las niñas se enfrentan en estos días a una alteración de sus rutinas diarias, a noticias alarmantes que pueden no llegar a entender, además de sentir nuestra preocupación. Por ello es más necesario que nunca:

- Escuchar, darles un espacio para que se expresen y poder preguntarles cómo se sienten y qué piensan de esta nueva situación. Es importante que niños y niñas puedan expresarse libremente sin limitar sus sentimientos y emociones y sin distinciones por género. Ni los niños tienen que ser valientes y no llorar, ni las niñas tienen que ser consideradas más vulnerables ni ser excluidas de la participación y la expresión de sus emociones.
- Debemos entender sus miedos y frustraciones para acompañarles en el proceso de adaptación a sus nuevas condiciones de vida.
- Hablarles ofreciéndoles seguridad y estabilidad: los niños y las niñas tienen que confiar en las personas encargadas de su cuidado, han de **sentirse protegidos** y guiados y no sentir excesiva preocupación por aquello que vaya más allá de sus responsabilidades.

El afecto debe demostrarse abiertamente para que las niñas y los niños se sientan queridos

Las niñas y los niños no dan por hecho que son queridos, necesitan verlo y sentirlo para sentirse seguros y más aún en momentos de inestabilidad como éste. Las demostraciones expresas de amor son importantes: besos, abrazos, halagos, sonrisas. No hay nada más gratificante para un niño o una niña que sentir que es importante para sus padres y madres y que estos están orgullosos de él o ella. El afecto se manifiesta también mostrando interés por lo que los niños y las niñas sienten y piensan, dedicándoles tiempo.

Dedicar tiempo estos días a jugar con nuestros hijos e hijas, o realizar actividades juntos como cocinar, escuchar música o bailar son formas de demostrarles nuestro afecto.

Las normas y límites son importantes: les dan seguridad

Las normas y límites son tan necesarias para el desarrollo como el afecto. Los niños y las niñas necesitan un entorno predecible y saber qué esperan de él o ella sus padres, les aporta seguridad. Las normas deben ser claras, sencillas y estables, y servir tanto para facilitar la convivencia

familiar como la vida en sociedad cuando se resuelva esta situación de emergencia. Es necesario que se acompañen de una explicación coherente, que puedan comprender las razones de las tomas de decisión, no vale el «porque lo digo yo».

Las niñas y los niños deben participar en el proceso de toma de decisiones en el hogar y sentirse responsables

Estos días en el que la convivencia familiar es más intensa, es importante implicar a las niñas y los niños en el establecimiento de las normas para que sea más fácil que las comprendan y acepten. Todos los miembros de la familia están más motivados a la hora de cumplir las normas si estas han sido habladas y consensuadas. Se pueden conseguir así decisiones más creativas y que sean percibidas como justas. Las niñas y los niños desarrollan una buena autoestima, confianza en sí mismos y sentido de la responsabilidad.

Se les puede sancionar cuando se portan mal, pero no de cualquier forma

Cuando las niñas y los niños incumplen una norma o tienen una rabieta, no es porque “sean malos o quieran amargarnos la vida”. Al igual que nos pasa a los adultos, a las niñas y los niños les cuesta controlar sus emociones y tolerar la frustración, más aún en estos días en los que todos y todas en el núcleo familiar nos sentimos más alterados. Cuando no se respeten las normas y la niña o el niño se exceda en su reacción (rompan cosas, peguen a otros, se tiren al suelo y pataleen), pueden aplicarse sanciones que sirvan para que repare el daño causado o para que entienda que lo que ha hecho no está bien y no debe volver a hacerlo. Las sanciones deben ser proporcionadas y claras, y aplicarse rápidamente y de manera firme, pero tranquila y respetuosa; es importante que sean realistas y que no duren demasiado tiempo.

El cachete, el insulto, la amenaza o los gritos no son eficaces ni adecuados para educar a las niñas y los niños

El amor y la violencia no pueden ir de la mano, y es algo que se debe tener claro en todo momento. Los niños y las niñas no deben creer que alguien puede imponerse por el hecho de ser más fuerte. Al contrario, deben aprender que la inmediatez de la fuerza no es más útil a la opción del diálogo y al establecimiento de normas y límites.

Además, cuando se pega a una niña o un niño o se le insulta por algo que ha hecho mal se siente profundamente mal, indefenso y rechazado por sus padres, estas emociones no le permiten recapacitar sobre el motivo por el que se le castiga. La corrección sin violencia, acompañada de una explicación clara, con ejemplos, alternativas y compromisos ayuda a la niña o el niño a interiorizar las normas y a respetarlas de manera responsable.

A pesar de que sean momentos difíciles, no permitas que la violencia entre en tu familia. Nunca toleres el uso de la violencia con tus hijos e hijas, sea del tipo que sea.

Los conflictos pueden resolverse sin violencia

Los conflictos dentro de las relaciones familiares pueden estrechar los lazos de esta unión si se resuelven de manera pacífica. Para solucionar problemas sin violencia o agresividad, ni física ni verbal, te damos estos consejos para una buena comunicación y negociación:

- Escuchar y tratar de entender lo que el otro quiere decirnos (aunque no compartamos su punto de vista).
- Ponerse en el lugar del otro: ¿qué siente? Es importante mostrar empatía.
- No emplear actitudes agresivas como insultos, reproches, chantajes o amenazas. Alejan todavía más a las personas enfrentadas y crean un clima aún más conflictivo.
- Negociar salidas al problema, cediendo en algunas cosas y asumiendo compromisos. Es necesario optar por la resolución de los problemas de manera positiva, sin recurrir a castigos físicos, gritos, amenazas o insultos.

3. ¿Qué necesitan los hogares?

Pasar muchas horas en el hogar, en un espacio reducido, supone tener que desarrollar todas las tareas diarias en un mismo sitio, algo que no siempre es fácil. Para crear un entorno lo más agradable posible, es necesario adecuar el espacio:

- Ventilar a diario la casa y mantener una limpieza adecuada teniendo en cuenta que vamos a estar las 24 horas en ella.
- Luminosidad: Los espacios son más seguros cuanto más iluminados están ya que, entre otros, evitan caídas y accidentes. La luz genera más alegría y bienestar. La falta de luz genera miedo e inseguridad en niñas y niños.
- Evitar el ruido excesivo en el hogar, especialmente cuando los niños y las niñas están realizando sus tareas escolares o de estudio ya que genera distracciones y falta de concentración. Por el contrario, la música ayuda al bienestar emocional.
- Extremar las precauciones con cables, enchufes, cocina o baños.
- Aunque en estos momentos se tienda a poner menos restricciones en el uso de la televisión, las videoconsolas o los dispositivos digitales, se debe intentar que el tiempo de exposición no sea excesivo y no bajar la guardia ante los riesgos de internet, como los contenidos inapropiados, el ciberacoso,¹ el *sexting*,² el *grooming*³ y la revelación de información personal. Siempre podemos buscar alternativas, como juegos de mesa o manualidades.

(1) Ciberacoso: hostigamiento hacia una víctima, a través de mensajes, imágenes, vídeos o comentarios, todos ellos con intención de dañar, insultar, humillar o difamar. (2) *Sexting*: intercambio de mensajes o material online con contenido sexual. (3) *Grooming*: cuando una persona adulta contacta electrónicamente con un niño, niña o adolescente, ganándose poco a poco su confianza con el propósito de involucrarle en una actividad sexual.