

COMISIÓN NACIONAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

Usted padre, madre o tutor puede impulsar el bienestar y el futuro de su hija o hijo

Construyamos una mejor sociedad desde el hogar

(MATERIAL PARA PRIMERA INFANCIA)

MARÍA ESTELA JIMÉNEZ HERNÁNDEZ



CNDH
M É X I C O



COMISIÓN NACIONAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

**Usted padre, madre o tutor puede impulsar
el bienestar y el futuro de su hija o hijo**
Construyamos una mejor sociedad desde el hogar

(MATERIAL PARA PRIMERA INFANCIA)

MARÍA ESTELA JIMÉNEZ HERNÁNDEZ

Facultad de Psicología

de la Universidad Nacional Autónoma de México



CNDH
M É X I C O

Primera edición: agosto, 2017
Primera reimpresión: julio, 2018

ISBN: 978-607-729-342-2

D. R. Comisión Nacional de los Derechos Humanos

Periférico Sur 3469, esquina Luis Cabrera,
colonia San Jerónimo Lídice,
Delegación Magdalena Contreras,
C. P. 10200, Ciudad de México

Diseño de portada: Flavio López Alcocer
Diseño y formación de interiores: Carlos Acevedo R.
Área emisora: 1VG

Impreso en México

Contenido

AGRADECIMIENTOS	7	3. El impacto de sus propias vivencias y creencias culturales	21
PRESENTACIÓN	8	4. Experiencias de su pasado que le perjudicaron	23
INTRODUCCIÓN	11	5. ¿Qué vivencias de su niñez favorecieron su desarrollo?	25
PRIMERA PARTE. LA TRASCENDENCIA QUE USTED TIENE EN LA VIDA DE SU HIJA O HIJO	15	SEGUNDA PARTE. SIEMPRE PODRÁ SER MEJOR PADRE O MADRE	27
1. Usted quiere a su hijo o hija más que nadie	17	1. La gran riqueza de su experiencia y la investigación	29
2. Usted es la persona más importante en la vida de su hija o hijo	19		

2. Favorezca el desarrollo de su hijo o hija desde temprana edad

3. El poder de sus palabras y acciones en la autoestima de su hijo o hijo

4. Aprender a comunicarse en familia

5. Promueva la competencia de su hijo o hijo para relacionarse con otras personas

6. Diariamente puede favorecer la autonomía de su hijo o hijo

31

34

38

41

45

7. La responsabilidad es un hábito que se vive en casa

8. El respeto se forma en el hogar

9. ¿Qué hacer ante los problemas de comportamiento?

10. La familia siembra el interés y el gusto por aprender

49

51

55

61

ANEXO. BIBLIOGRAFÍA

REFERENCIAS SUGERIDAS

65

66

Agradecimientos



7

Agradezco a la Coordinación del Programa sobre Asuntos de la Niñez y la Familia de la Primera Visitaduría General de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos por permitirme contribuir con este fascículo para apoyar la labor de las familias en beneficio de las niñas y los niños de nuestro país.

Presentación



La *Encuesta Nacional de Niñas, Niños y Mujeres 2015* elaborada por el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) y el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), revela que el 63% de niñas, niños y adolescentes de entre 1 a 14 años ha sido sometido a formas de castigo físico o psicológico por algún integrante de su familia, mientras que un 6% recibe castigos severos.

Por lo general, algunas de las causas de fondo de las acciones u omisiones que lesionan los derechos de la niñez y adolescencia son: los prejuicios y estereotipos; la falta de acceso o búsqueda de información científica sobre el proceso de desarrollo de niñas y niños; el

contexto social y cultural; las vivencias personales de madres, padres y familiares, o la falta de recursos emocionales y habilidades para asumir responsabilidades y enfrentar problemas, las cuales se encuentran inmersas en los modelos de crianza que las familias ejercen para la formación de sus hijas e hijos, y que en mucho determinan su mayor o menor oportunidad de desarrollarse como personas adultas plenas en todos los aspectos de su vida.

Ante ese panorama, la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, cuya labor se encamina no sólo a la protección de los derechos en México sino a su pro-

moción y difusión, así como a la prevención de posibles violaciones a los mismos, ha buscado la colaboración de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México para la elaboración de este fascículo, denominado *Usted padre, madre o tutor puede impulsar el bienestar y futuro de su hija o hijo. Construyamos una mejor sociedad desde el hogar*, que constituye una herramienta práctica para todas aquellas personas responsables del cuidado y atención de niñas y niños en su primera infancia, a través de la cual podrán conocer, adquirir o mejorar sus habilidades y capacidad de respuesta ante los retos inherentes al ejercicio de la maternidad, paternidad, o la formación de personas menores de edad.

En un lenguaje asequible y una comprensión sensible de las implicaciones del tema, se ofrecen algunas orientaciones sobre modelos de crianza positivos enfocados en el bienestar y desarrollo pleno de niñas y

niños, teniendo como base el amor, el respeto irrestricto y satisfacción integral de los derechos contenidos en la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes, y su interés superior.

El contenido —respaldado por investigaciones científicas— propicia la reflexión acerca de cómo las propias convicciones y vivencias de madres, padres y personas adultas en general, inciden directamente en el trato que se proporciona a la niñez, así como las reacciones que se presentan ante situaciones de conflicto o determinados comportamientos propios del desarrollo evolutivo de sus hijas e hijos.

Se busca incentivar en los (as) integrantes de las familias, el interés por encontrar información que les permita prepararse o reforzar sus competencias para erradicar prácticas formativas que atenten contra la dignidad de las niñas y niños y aplicar aquellas que re-



conozcan sus características particulares y busquen su desarrollo integral; promuevan una sana convivencia familiar; el trato igualitario, y la responsabilidad compartida en el proceso de crianza.

En la CNDH reconocemos el esfuerzo que las familias realizan cotidianamente para ofrecer a sus hijas e hijos las mejores condiciones de vida, y también estamos conscientes de que existen problemas estructurales

que repercuten en las interacciones entre familiares; de tal suerte que este material tiene la ambiciosa pretensión de apoyar a padres, madres y tutores en el desempeño del cargo más importante de sus vidas: ser responsables de la formación de una niña o niño.

Luis Raúl González Pérez
*Presidente de la Comisión Nacional
de los Derechos Humanos.*

Introducción



¿A quién está dirigido este fascículo, por qué y para qué?

Este fascículo es para usted, mamá, papá, abuela o abuelo, hermana o hermano, familiar o cualquier persona que se desempeña como madre, padre o tutor y contribuye a la formación de un niño o niña en el hogar. Se necesita de todos y todas para favorecer su desarrollo.

Sabemos que usted desea lo mejor para su hijo o hija y que realiza su mayor esfuerzo para que crezca feliz, sano o sana física y emocionalmente, y que también

llegue a ser una persona competente y productiva en nuestra sociedad; sin embargo, eso *no es fácil*.

Quienes realizan una labor parental, *siguen los ejemplos y modelos que aprendieron* de sus padres y otras personas adultas de su hogar y comunidad, y que también les han influido los medios de comunicación y la cultura de su país.

Siempre se busca lo mejor para los hijos e hijas; no obstante, frecuentemente se siguen empleando prácticas que no necesariamente les benefician o incluso son nocivas para su desarrollo. Aunque las ciencias de

la psicología y la educación han evolucionado, los avances no han llegado a todos los hogares; *se desconocen en gran medida las evidencias* halladas por los investigadores (as) de nuestro país y del mundo para el mejoramiento de la formación y el desarrollo de niños y niñas.

Ante dicha necesidad y la responsabilidad que tenemos quienes somos profesionales de la psicología de apoyar la formación educativa, social y emocional de los niños y niñas, que son el presente y futuro de México, aportamos la presente *guía orientada a mejorar la labor parental/maternal en el hogar.*





Se abordarán también las *formas de promover en ellos y ellas: su autoestima, autoconfianza, independencia, responsabilidad, interacción social y motivación para aprender*, todo lo cual, a su vez, *contribuirá a la armonía familiar, al bienestar emocional* de todos (as) los integrantes de la familia y, consecuentemente, al progreso de nuestra sociedad. Los principios que subyacen a las propuestas que se presentan, han sido derivados de las *aproximaciones más avanzadas en psicología y educación*.

Usted puede adaptar la orientación que le ofrecemos a las condiciones de su medio, a sus posibilidades personales, a su cultura familiar y a las necesidades particulares de su hija o hijo. Usted es la experta o el experto en ello y *podrá derivar prácticas apropiadas a su propio contexto*.

PRIMERA PARTE

La trascendencia que usted tiene en la vida de su hija o hijo

Interrelaciones • Responsabilidad • Respeto • Aprendizaje
Experiencia • Comunicación • Desarrollo



1. Usted quiere a su hijo o hija más que nadie

Usted es la persona que más ama a su niña o niño, y hace todo lo que está a su alcance para que se desarrolle plenamente y llegue a ser una persona feliz, independiente y productiva.

A pesar de ello, no siempre los esfuerzos en el hogar son benéficos, ya que frecuentemente, las personas presentan estados de ánimo alterados por preocupaciones y problemas de salud, económicos, de trabajo, de relación de pareja o con otras personas. Aunado a ello, pueden afectar la agresión y la violencia que se ha incrementado en el país, debido a diversas carencias y problemas como son: pobreza, inequidad, falta



de oportunidades, sobrepoblación, corrupción, delincuencia, alcoholismo, drogadicción y narcotráfico, entre otros.

Lo anterior, a su vez, impacta en la actitud hacia los errores, omisiones y faltas de los hijos o hijas, pues muchas veces no se tiene la paciencia, el tiempo y el ánimo para responder a ellos de manera constructiva; se reacciona con enojo y agresión, con lo cual se modelan en casa esas formas de reacción ante los problemas, y aunado a ello, se genera en los niños o niñas baja autoestima y resentimiento hacia quienes cuidan de ellos (as). De esta manera, se heredan conductas de violencia, que podrían ser reforzadas o incrementadas en el vecindario, la escuela o a través de los medios de comunicación.

Ante los problemas y retos que se viven a diario, *madres y padres necesitan orientación que les permita mejorar* su labor educativa en el hogar o la escuela; requieren los conocimientos más avanzados que han sido demostrados por los investigadores (as). Es por ello que nos hemos dado a la tarea de ofrecerle una guía que pudiera permitirle mejorar sus competencias para favorecer el desarrollo integral de su hija o hijo en su propio contexto, con sus propias posibilidades.

**Seguramente,
usted incrementará
sus competencias para impulsar
el bienestar y progreso
de su niño o niña.**



2. Usted es la persona más importante en la vida de su hija o hijo



Sí, usted que se desempeña como padre o madre, es quien tiene mayor trascendencia en el desarrollo y el futuro de su niño o niña. *Lo que usted sienta, piense y haga, impactará en los sentimientos, pensamientos y el comportamiento de él o ella.*

Por ejemplo:

Si usted se **siente** cansada(o), cuando su hijo o hija entre a casa con los zapatos llenos de lodo, usted **pensará** que es desconsiderado y que no le importa hacerle trabajar más.

¿Qué **hará**? Le gritará “¡Eres sucio (a) y desconsiderado (a)!” y le sacará de la casa a empujones.

¿Qué cree que él o ella sentirá, pensará y hará?

Sí, tiene razón. Se **sentirá** ofendido (a) y muy enojado (a) con usted.

Pensará que es sucio (a) y desconsiderado (a), y que usted no le quiere y, posiblemente, que le maltrata.

*¿Qué **hará** él o ella? Seguramente le contestará, o gritará “Tú eres una grosera (o) que por todo regañas”, y tal vez aviente una piedra a la casa.*

Así, puede pasar que usted reaccione negativamente hacia su comportamiento y a su vez, también él o ella reaccionen de manera similar. Cuando esto ocurre, lo verdaderamente importante es que, cuando ambos estén calmados, lo (a) busque y le pida hablar en privado. Para crear un ambiente de apertura y conciliación, es necesario que le ofrezca una disculpa por su reacción y le explique la situación que le está afectando y que le hizo responder así, aclarando que no tiene que ver con él o ella. A continuación, podrán buscar juntos (as) una medida de solución para evitar que vuelva a ocurrir otro problema similar. Es muy conveniente que el propio niño o niña genere alternativas de solución, pensando en las posibles consecuencias de lo que propone.

De esta manera, un problema les servirá a ambos (as) para aprender a reflexionar, a ofrecer y aceptar disculpas y a encontrar medidas de solución, todo lo cual promoverá en el niño o niña, su autoestima, responsabilidad, independencia y sobre todo, su relación con las demás personas y la armonía en el hogar. Usted se sentirá aliviado (a), con mayor confianza en su competencia parental/maternal, y con menor presión para enfrentar los problemas que le preocupan.

Si sus sentimientos y pensamientos están centrados en la realidad y sus palabras y acciones son constructivas, trascenderán positivamente en la vida de su hija o hijo.



3. El impacto de sus propias vivencias y creencias culturales



21

En la crianza de su hijo o hija, usted, *de forma consciente o inconsciente*, suele repetir las prácticas de su padre, madre o familiares, que a su vez, fueron influidas por las experiencias que ellos vivieron, y así sucesivamente. Algunas de las prácticas que usted vivió en su hogar, particularmente durante su niñez, favorecieron sus sentimientos y conductas e impulsaron su progreso a lo largo de su vida. Otras prácticas no tuvieron impacto en su formación, pero, posiblemente, algunas fueron nocivas para usted, en su desarrollo personal y social, y mermaron o impidieron su progreso.

Las experiencias fuera del hogar, también influenciaron positivamente su crecimiento o por el contrario, reforzaron o incrementaron sentimientos y conductas que le perjudicaron y ahora pudieran hacer daño a las personas que se encuentran a su alrededor, principalmente a su propia familia.

Asimismo, los valores y costumbres propios de la cultura, han permeado a lo largo del tiempo, tanto en las prácticas de su padre y/o madre como en las suyas. Aunque ahora la experiencia educativa y los investi-

gadores (as) han demostrado el impacto negativo de algunas prácticas comunes, como es el machismo, la sobreprotección o los castigos, éstas continúan empleándose en la educación de las niñas y los niños.

Usted puede reflexionar sobre sus propias ideas y prácticas, y dejar atrás aquellas que son nocivas y perjudican la relación, la armonía y el bienestar de las familias.

4. Experiencias de su pasado que le perjudicaron



23

Su gran cariño hacia su hija o hijo y su preocupación por su educación, sumados a su decidida voluntad para dejar atrás las experiencias que a usted le hicieron daño, pueden convertirse en un impulso de superación.

En todo el mundo, hay numerosos ejemplos de personas que, después de haber vivido experiencias muy traumáticas durante su niñez, como por ejemplo: el abandono, la guerra, la violencia familiar, el homicidio de seres queridos, etc., han encontrado motivos y caminos para superarse y convertir esas experiencias en motores de progreso.

Para lograr esa transformación, es necesario que usted reflexione sobre su pasado, que haga conscientes las experiencias negativas que pudiera haber tenido durante su niñez y adolescencia, así como las consecuencias que han tenido en su sentir y actuar en su propia vida y la de su familia. Deténgase a pensar en ello ¿Qué pudo haber originado que su padre o madre actuaran así? ¿Qué vivieron ellos (as) que les marcó para que actuaran de esa manera? Usted puede poner un punto final a esas prácticas dañinas para que no trasciendan a su hijo o hija.

Escriba esas experiencias pasadas dolorosas y cómo le han perjudicado.



A la semana siguiente reescríbalas nuevamente, buscando entendimiento y caminos de solución.



Al mes siguiente haga lo mismo, buscando mayor entendimiento y mejores caminos de solución.



Numerosos estudios efectuados a lo largo de 30 años, han demostrado que escribir los sentimientos y pensamientos sobre experiencias traumáticas, tiene un efecto de desahogo que además favorece la reflexión para superar las cosas que le perjudican (Pennebaker y Smyth, 2016). Si aunado a ello, usted solicita orientación psicológica profesional, ello favorecerá que encuentre más pronto, alternativas efectivas de solución.

Se ha evidenciado que aproximadamente el 70% de los padres o madres que sufrieron maltrato durante su niñez, encuentran la manera de romper el ciclo, no repetir los patrones nocivos y llegar a ser padres y/o madres positivos (Kim, 2009).

5. ¿Qué vivencias de su niñez favorecieron su desarrollo?



Una vez que haya hecho conscientes las prácticas que a usted le perjudicaron, entonces se sentirá más abierto (a) y dispuesto (a) a *reflexionar sobre las prácticas de su padre, madre y de otras personas adultas a su alrededor que favorecieron su propio desarrollo.*

Escriba todo aquello que le hizo sentir querido (a) y valorado (a), y que lo (a) motivó a mejorar, dentro y fuera de su hogar. Esto es importante, pues es común centrarse en lo negativo y perder de vista lo positivo. Escriba las acciones de las personas adultas con quienes usted creció y se sintió bien, qué motivó su esfuerzo e impulsó su progreso durante su desarrollo. Es

muy probable que ello también sea de beneficio para su hija o hijo.

En este proceso de búsqueda, no deje de considerar que *todos los seres humanos son únicos y tienen características y necesidades muy particulares*; pudiera ser que lo que le funcionó a usted o a uno de sus hijos o hijas, no favorezca a otro. También tome en cuenta que el contexto de vida de un hijo/a no es idéntico al del otro (a). Lo que promovió la confianza y la motivación de uno (a), puede no tener el mismo resultado favorable para otro (a).



Pruebe con su hija o hijo lo que a usted le hacía feliz y lo impulsaba a esforzarse para ser una mejor persona, observe cómo reacciona y pregúntele cómo se siente.



Lo más importante es cómo le funciona a ella o él, lo que siente, piensa y hace.

SEGUNDA PARTE

**Siempre podrá ser
mejor padre o madre**

Interrelaciones • Responsabilidad • Respeto • Aprendizaje
Desarrollo • Comunicación • Experiencia



1. La gran riqueza de su experiencia y la investigación



29

Nunca olvide *sus experiencias como hijo o hija*, lo bueno y lo malo. No olvide los sentimientos, pensamientos y reacciones que le generaban las prácticas que emplearon su padre y/o madre. Retome las que le hacían sentir querido (a), valorado (a) y le motivaban a progresar, y evite aquellas que dañaban su confianza en sí mismo (a) y en su padre y/o madre; aquellas que le obligaban a actuar por temor a perder su afecto.

Aproveche más *su diaria experiencia en la formación de su hija o hijo*, observe con mucha atención lo que

dice y hace, y el contexto en el que ocurre. Anímele a expresar lo que siente y piensa, y reflexione sobre lo que usted siente, piensa y hace.

Puede utilizar *los avances de la investigación* que se realiza en el mundo sobre las prácticas de crianza. Considere la guía que brindan para entender las necesidades que presenta su hijo o hija a lo largo de su desarrollo, y para enriquecer el ambiente que le rodea, con el fin de propiciar que crezca feliz, seguro, independiente, responsable, y al mismo tiempo, se fomente la armonía familiar.

En este camino, es de gran relevancia la alianza entre padres, madres, profesionales e investigadores(as) de la educación y la psicología, pues se ha demostrado que *las intervenciones más efectivas son aquellas que promueven “el fortalecimiento de los padres [y madres] como verdaderos expertos con respecto a sus propios hijos [hijas] y las necesidades de su familia...”* donde padres, madres y profesionales colaboran para

lograr los objetivos impulsados por las familias (Shonkoff y Phillips, 2000, p. 366).

Por dichos motivos, en los siguientes apartados le brindaremos una síntesis de los conocimientos recientes sobre las prácticas de crianza en el hogar, que usted podrá adaptar considerando las características únicas de su hija o hijo, de usted y de su contexto de vida.

2. Favorezca el desarrollo de su hijo o hija desde temprana edad



31

Ahora sabemos que el desarrollo individual es influido por factores genéticos, orgánicos y ambientales que interactúan de formas muy complejas. Las investigaciones muestran que la herencia genética no se modifica, pero las experiencias de vida pueden cambiar la forma en que se muestran los genes, particularmente los relacionados con el comportamiento (Meaney, 2010). Por tanto, los rasgos de comportamiento que presentan los niños y niñas, se van modificando mediante la constante interacción entre sus propios procesos biológicos y el ambiente en que se desarrollan.

Desde el nacimiento, los niños y niñas presentan un temperamento o forma particular de responder a las experiencias de su ambiente, determinado en cierto grado por la herencia genética (Carranza y col., 2013). Algunos muestran temperamento fácil, por lo general un estado de ánimo positivo, reacciones menos intensas, se adaptan fácilmente a los cambios y son regulares y predictivos en sus patrones de comida, sueño y eliminación. Otros, presentan un temperamento más difícil; estado de ánimo más negativo, se frustran rápidamente, sus reacciones son más intensas, se



adaptan lentamente a los cambios y presentan patrones irregulares en sus necesidades. Lo que es más determinante en las consecuencias de uno u otro temperamento, es cómo se ajusta a su medio; por lo que, si su bebé tiene un temperamento más difícil, requiere que las condiciones del medio y sus cuidados sean muy organizados y rutinarios, y que introduzca los cambios de manera muy gradual.

En todos los casos, el papel de los padres, madres o cuidadores (as) es esencial para facilitar la adaptación de los bebés a su ambiente.



Los investigadores (as) han encontrado que cuando los bebés reciben regularmente de su madre, padre o cuidador (a) principal, una afectuosa y pronta aten-

ción a sus necesidades durante su primer año de vida, adquieren un “apego seguro” hacia quien les cuida, lo que se refleja en mayor confianza, tanto en ellos o ellas mismos, como en quienes se encargan de su cuidado. Ese sentido de seguridad que desarrollan los primeros dos meses de edad, favorece su adaptación posterior, porque les provee de confianza para explorar su ambiente, aprender, controlar sus emociones y relacionarse con otros niños (as) y personas adultas (Sroufe, 2005).

También se ha demostrado que *el apoyo entre padres y madres* en la atención al bebé es muy favorable, pues los bebés forman lazos de apego con ambos, y ello crea un ambiente de confianza y bienestar en el hogar; además, los hallazgos indican que el “apego seguro” *entre el bebé y su papá [o mamá] a temprana edad*, juega un papel importante en sus vidas (Braungart-Riker, Courtney y Garwood, 2000).

“Por dichos motivos, el primer año de vida es muy importante para favorecer que su hija o hijo se sienta querida (o), sienta seguridad en sí misma (o) y tenga más oportunidades para relacionarse con los (as) demás”.

Después, a lo largo de todo el desarrollo de su niño o niña, usted podrá seguir impulsando su autoconfianza y progreso. Los estudios que han analizado el impacto que tiene el “apego” hasta la vida adulta, han encon-



trado que las experiencias a temprana edad forman la base del desarrollo de los niños y niñas, pero las circunstancias en que continúan creciendo, pueden cambiar la naturaleza y dirección de su comportamiento en las posteriores etapas (Van Ryzen, Carlson y Sroufe, 2012).

Se ha demostrado que los padres y madres pueden mejorar sus patrones de crianza y revertir el impacto de las experiencias iniciales negativas en sus hijos (as) (Bernard y col., 2012); por lo que, si su hija o hijo no recibió una atención favorable a temprana edad, usted puede promover su desarrollo enriqueciendo sus prácticas parentales.

Siempre será de beneficio para usted y para su hijo o hija, establecer una relación de afecto y apoyo mutuo en el hogar.



3. El poder de sus palabras y acciones en la autoestima de su hija o hijo



34

Su niña o niño se conoce a sí misma (o) a través de usted: valore sus cualidades y tenga confianza en lo que él o ella pueden hacer; así aprenderán a valorarse y a confiar en sí mismos (as). En este proceso de influencia, es fundamental lo que usted piensa de ella o él, lo que le dice, y lo que dice de ella o él a los demás, y también tienen gran impacto las palabras y acciones del otro padre o madre, aunque no conviva a diario con su hija o hijo.

Si sus propios pensamientos hacia ella o él son positivos, sus palabras y acciones tenderán a ser positivas y

constructivas. Si esto ocurre desde temprana edad, su hija o hijo aprenderá a quererse y valorarse, a sentirse bien consigo misma (o), lo cual favorecerá su confianza e iniciativa para actuar y relacionarse con las demás personas.

Los estudios sobre el desarrollo de la autoestima, han mostrado que los niños y niñas pueden empezar a sentir orgullo de sí mismos (as) desde los 3 años y más tarde, entre los 4 y 5, pueden sentir vergüenza cuando perciben que alguna característica suya es indeseable o cuando atribuyen un fracaso a su propia capacidad;

la culpa surge poco tiempo después, al adquirir conciencia de que su acción u omisión daña a otros (Levine y Munch, 2016). Si los sentimientos de vergüenza y culpa son muy frecuentes, pueden dañar la autoestima de los niños y niñas e inhibir su seguridad para actuar. Usted no quiere eso para su hijo o hija. Usted puede propiciar de múltiples formas, que su hijo o hija sienta desde temprana edad, orgullo por sus características, esfuerzos y logros.

Cuando los niños y las niñas ingresan a la primaria, disminuye su confianza en sus propias capacidades, debido a que empiezan a comparar su desempeño con el de sus compañeros (as), y también por el sistema de calificaciones escolares (Harter, 2006). Se ha observado que los y las estudiantes que tienen buen aprovechamiento en la escuela, tienden a presentar una autoestima más alta que los que no les va bien (Baumeister y col., 2003). Por tanto, *en esa etapa, es*

muy necesario que usted valore los esfuerzos y pequeños avances de su hija o hijo, sin compararlo con sus hermanas(os) o compañeras(os).

No debe olvidar la influencia que tienen los medios de comunicación en la promoción de valores sociales enfocados diferencialmente en las mujeres y los hombres; se suele destacar una determinada apariencia física, actitudes y conductas que pueden devaluar las características personales de su hija o hijo y disminuir su autoestima. Si consideramos que la identidad de género se desarrolla en las niñas y los niños entre los dos y los siete años de edad aproximadamente, por sus características biológicas y también por los estereotipos de género de su comunidad (Levine y Much, 2016), es conveniente que desde los primeros años de vida, anime a su niña o niño a participar en diversas actividades productivas y contextos sociales que ma-

terialicen la igualdad y le permitan apreciar y valorar sus características y competencias.

Debido a la importancia que los valores tienen, es necesario educar en ellos con el ejemplo y generar los mecanismos que deberán emplearse para transmitirlos y además reforzarlos.

Para ello debe analizar ¿qué hacer para educar en valores? Una forma sería revisar: lo que dice y cómo lo dice, lo que dejó de decir...cuando tenía que hacerlo, lo que evita que los demás digan; cómo se comporta, aquello que dejó de hacer, y a lo que está obligada (o); lo que permite hacer a otras (os), y lo que evita que otras personas hagan.

Los niños y niñas que son criados por padres o madres del mismo sexo, podrían ser objeto de burlas y acoso en las comunidades conservadoras (Biblarz y Savci,

2010); por ello, es importante cuidar que esas familias sean igualmente valoradas en la escuela y en su medio social, para así favorecer su autoestima y adaptación en dichos contextos.

Sobre el desarrollo de la orientación sexual, hasta la fecha hay muchas preguntas sin responder, pero los estudios indican una interacción compleja entre factores biológicos, sociales y cognoscitivos (Levine y Much, 2016). Numerosas investigaciones han demostrado que las niñas y los niños que son criados por personas homosexuales presentan patrones de conducta similares a aquellos con madre y padre heterosexuales; incluso, hay evidencias que muestran que presentan un buen desarrollo, cuando las relaciones en el hogar son de apoyo y bajo conflicto (Patterson, 2006).

Aunado a todos los factores de influencia en la autoestima de los niños y niñas que se mencionaron, están

los contextos en que usted se desenvuelve fuera de su hogar (vecindario, amistades y trabajo), que también están mediados por los valores y tradiciones de la cultura (Bronfenbrenner, 2005). De esa manera, también sus experiencias fuera del hogar tienen impacto en el trato que usted da su hija o hijo. Por ello, es importante *buscar su propio bienestar y progreso en todos los contextos*, para que esté en condiciones de favorecer el ambiente del hogar en el que ella o él crecerán.

Esta es una forma de proporcionar herramientas que serán de gran utilidad a hijos e hijas, para lograr un desarrollo integral (físico, psicológico, cognitivo, espiritual y moral).

A través de sus pensamientos, palabras y acciones, usted puede favorecer la aceptación y confianza que tiene su hijo o hija en sí mismo(a), lo cual conformará cimientos sólidos para su desarrollo.



4. Aprender a comunicarse en familia



38

Desde el primer momento de la vida los seres humanos comienzan a comunicar sus necesidades, primero a través del llanto y después, dependiendo de las respuestas de los padres, madres o de quien (es) realizan esa función, se desarrollan muy diversas formas de expresar o callar lo que se necesita y desea, y también formas de conseguirlo.

Usted es para su hija o hijo, el primer modelo de comunicación con los (as) demás ¿Cómo le transmite a ella o él y a los (as) demás sus necesidades y deseos? Esas formas son los principales modelos que ella o él emplearán para manifestar sus deseos y necesidades, y

también para responder a los deseos y necesidades del resto de las personas.

¿Cómo reaccionan su hijo o hija y los (as) demás generalmente? ¿Atienden con gusto a sus requerimientos? ¿No responden, se molestan o responden agresivamente? ¿Le tienen confianza para expresarle sus necesidades?

Si analiza detenidamente las reacciones de su niño o niña cuando interactúa con otras personas, y las formas que usted emplea, se dará cuenta si son apropiadas y positivas, y también sabrá si favorecen la confianza de su hijo o hija o la de los(as) demás para expresarle sus necesidades.

Nunca es tarde para reflexionar y modificar las formas de comunicarse, y siempre será de utilidad que usted analice con su hija o hijo el impacto de éstas y las que ella o él emplea. Se ha encontrado que cuando los padres y/o madres platican con su niña o niño acerca de los pensamientos y sentimientos de ambos (as), él o ella desarrolla tempranamente su capacidad para comprender a las y los demás (Lewis y Carpendale, 2002).

También son modelos poderosos las formas que emplea el padre o la madre de su hijo o hija. En menor medida, influyen las formas que emplean las demás personas con quienes su hijo o hija conviven en casa, escuela, y las que observa en los medios de comunicación. Está fuera de su alcance modificar lo que hacen los (as) demás, pero sí puede analizarlo con su hijo o hija; por ejemplo, pregúntele ¿qué opina de ello? ¿qué consecuencias tiene? ¿qué alternativas mejores hay?

Es muy importante que usted valore el juicio razonado de su hija o hijo sobre lo deseable, así como las formas positivas que emplea para manifestar sus deseos y necesidades.



En la búsqueda de estrategias para mejorar la comunicación y la relación en el hogar, las evidencias muestran que la hora de tomar los alimentos es un momento muy propicio para compartir las experiencias diarias. Se ha encontrado que los niños y niñas que tienen esa oportunidad de convivencia, suelen presentar un mejor desarrollo social y emocional (Larson, 2008).

Considerando la vida agitada de la actualidad y el incremento del uso de los medios de comunicación, como es la televisión, los teléfonos celulares e internet,

se necesitan condiciones que permitan tener mayor comunicación con las hijas o hijos. Suele ocurrir que debido a la preocupación por su educación, se acapare la comunicación y no se les escuche activamente.

Usted puede buscar formas que propicien la comunicación en casa, por ejemplo:

- ◇ Busque un momento especial para platicar con su niño o niña diariamente.
- ◇ No realice otra actividad o se distraiga mientras platican.
- ◇ Obsérvele mientras habla.
- ◇ No le interrumpa.
- ◇ Hágle saber que le está escuchando con expresión gestual y corporal, y con monosílabos

o breves comentarios (por ejemplo, “ah”, “¡qué bien!”, “¡qué coraje!, etc.).

- ◇ No menosprecie sus dificultades y sentimientos.
- ◇ No le juzgue y evite actuar como experto (a).
- ◇ Hágle preguntas que le ayuden a aclarar sus pensamientos y sentimientos.
- ◇ No le ofrezca ayuda antes de que la pida.
- ◇ Si pide ayuda, guíele para que por sí mismo (a) encuentre alternativas de solución.
- ◇ Compartan ambos (as) su experiencia importante, agradable o difícil del día.
- ◇ Comenten sobre algo divertido para que rían juntos (as).

Lo verdaderamente importante es que disfruten ese momento de acercamiento.

5. Promueva la competencia de su hija o hijo para relacionarse con otras personas



Como se mencionó anteriormente, la relación con su hijo o hija en los primeros meses de vida, tiene trascendencia en las relaciones que él o ella establecerá posteriormente. Estudios realizados con numerosos niños y niñas han mostrado que, quienes recibieron una atención inicial responsiva y afectuosa, muestran confianza en sí mismos y en su madre/padre a los tres años de edad y tienen buena relación con sus compañeros (as) cuando tienen ocho años (McElwain y col., 2008); mientras que, quienes no adquirieron esa seguridad inicial, tienden a aislarse de sus compañeros (as) (Booth-LaForce y Oxford, 2008). Al parecer, los niños y niñas que adquieren confianza en sí mismos y

en sus padres o madres en el primer año de vida, desarrollan un sentido de auto-valor, que se traduce en mayor seguridad para interactuar con otras personas.

Son esenciales las oportunidades que usted le brinda a su hija o hijo para relacionarse con otros niños y niñas desde temprana edad, pues de manera natural ellos (as) se imitan entre sí, toman turnos en el área de juego y eventualmente, empiezan a jugar juntos; en esa interacción, es de gran valor que usted guíe a su niña o niño para que aprenda a respetar y cooperar (Williams, Mastergeorge y Ontai, 2010). También se ha observado que cuando los padres y madres juegan

con sus hijas o hijos mientras son pequeños, ellos (as) tienen más habilidades para interactuar con sus compañeros (as) (Haight y col., 2006).

Usted es el modelo de relación con los demás para su hijo o hija; de usted aprende cómo tratar a su familia y a otros niños, niñas y personas adultas; la forma de jugar y trabajar con otros; el interés y el gusto por tener amigos (as), y el trato a las personas con alguna necesidad.

Cuando los niños y niñas ingresan a un centro de atención infantil o a la escuela, adquieren relevancia las palabras y acciones de los educadores (as) y sus compañeros (as). Por tal motivo, es necesario que mantenga una estrecha comunicación con el personal docente, y que en ocasiones, le permitan observar la interacción de su niño o niña con sus compañeros (as) en el aula y el patio de recreo. Ello es importante para detectar oportunamente si presenta alguna dificultad

para socializar. Se ha encontrado que quienes son rechazados (as) por sus compañeros (as) en la niñez media, posteriormente tienden a ser agresivos (as) o retraídos (as) (La Greca y Prinstein, 2000).

Es conveniente que trate de acercarse a los padres y madres de los amigos (as) de su hija o hijo, con el fin de apoyar su relación, y en el caso de que ésta pudiera ser nociva, guiar a su niña o niño para que por sí misma (o) se percate de ello.

Tanto en el hogar como en la escuela, es prioritario que su hijo o hija aprenda a escuchar a otras personas; expresar sus sentimientos e ideas; pedir lo que desea con amabilidad; tomar turnos; compartir; controlar su enojo, y establecer acuerdos para solucionar problemas. Para el desarrollo de estas habilidades, es indispensable que usted le enseñe y practique diariamente con él o ella, guiándole para que identifique los beneficios que

tienen para sí mismo y los (as) demás; esto con el fin de que aprenda a valorar y a gustar de tales habilidades.

Ejemplo:

“Estoy muy orgulloso (a) de ti porque solucionaste tu problema con tu amigo (a); te calmaste, le dijiste de buena manera lo que te molesta y también escuchaste lo que a él/ella le molesta; después, lograron ponerse de acuerdo y disfrutaron jugar juntos (as). Así, controlando tus emociones y con inteligencia, solucionaste tu problema y en el futuro, será más fácil que soluciones otros problemas más grandes que se te presenten.

El aprendizaje de habilidades para escuchar las necesidades de otros, expresar las propias y establecer acuerdos, será mejor y permanente si todos (as) los

integrantes de las familias acostumbran emplearlas en casa. Se convertirá en un hábito que todos (as) valorarán.

A veces el trabajo del padre y la madre o de los cuidadores (as); el incremento del tiempo que los niños y niñas pasan frente al televisor; los videojuegos o en medios electrónicos; la falta de espacios y lugares de recreación; la creciente inseguridad, entre otros, limitan significativamente las posibilidades de interacción social de los niños y niñas.

En la vida del campo, las familias suelen tener más tiempo libre y condiciones de trabajo familiar y en comunidad, que propician su interacción con otros niños(as) y adultos; empero, nuevamente la falta de recursos y las arduas jornadas laborales, así como la inserción de la criminalidad, han empobrecido la interacción social de los niños y niñas.



Ante los contenidos de violencia y agresión que actualmente predominan en todos los medios de comunicación, es de gran importancia que se fomente el interés y el gusto por aquellos que muestren el valor de la comprensión y el respeto hacia los (as) demás. Numerosos estudios han demostrado que la violencia en la televisión, los videojuegos y en general en los medios de comunicación, promueven la agresión en niños, niñas y adolescentes (Kirsh, 2012). Incluso, se ha observado que, cuando niñas y niños de entre dos a cinco años de edad ven con frecuencia programas de televisión que muestran violencia, suelen presentar un comportamiento más agresivo cuando tienen entre 7 y 10 años (Christakis and Zimmerman, 2007).

Fomentar en el hogar el valor de la convivencia armónica mediante todas las formas posibles es un reto.

También es necesario construir redes de apoyo familiar y comunitario donde predominen los valores sociales y las relaciones de apoyo mutuo, se escuchen las diferentes opiniones y se establezcan acuerdos para la solución de problemas.

**A través del ejemplo,
la sana convivencia con otros
niños, niñas y personas adultas,
y una guía positiva, su hijo
o hija desarrollará valores,
conocimientos y habilidades
que le permitirán establecer
relaciones de confianza, respeto
y apoyo con los (as) demás.**



6. Diariamente puede favorecer la autonomía de su hija o hijo



Su niño o niña seguirá adquiriendo confianza, si usted le apoya para que desarrolle mayores habilidades, y conforme va progresando, le alienta a que las emplee para satisfacer sus propios gustos y necesidades. A veces se cree que se es un mejor padre o madre si se ayuda en todo a los niños o niñas, incluso antes de que presenten la necesidad; no obstante, aunque de esa manera se les hace sentir queridos (as), también se restan sus posibilidades de ganar confianza en sus capacidades; se fomenta su dependencia e inseguridad, en vez promover su competencia y autoconfianza. Usted no quiere eso.

Para que su hijo o hija desarrolle su autonomía, es conveniente *permitirle que tenga iniciativas y se percate por sí mismo (a), de lo que puede y no puede hacer* (Levine y Munsch, 2016); sólo requiere que usted le guíe para que tome medidas de seguridad y únicamente pida la ayuda que necesita. De esta manera, le estará diciendo que confía en él o ella, y fomentará que se empeñe para lograr lo que desea.

También es necesario que *conforme se incrementan sus capacidades, usted aumente el grado de dificultad de los retos que le presenta*, para que con esfuerzo los

pueda superar. Por ejemplo, si su hija (o) empieza a gatear, usted le puede alentar a acercarse a sus juguetes y tomarlos por sí misma (o); si puede agarrar objetos, le puede guiar para que tome con su mano alimentos sólidos para llevárselos a la boca y gradualmente, a usar la cuchara para comer por sí misma(o). Más adelante, es importante que tenga a su alcance sus juguetes y ropa, y que le anime a guardar todo en su lugar. Pídale su ayuda en las labores del hogar, que ponga la mesa, tire la basura en su lugar, etc. *Agradézcale con entusiasmo siempre que haga las cosas por sí misma (o) y colabore en el trabajo de la casa.*

La fórmula para favorecer la confianza y la autonomía de su hijo o hija a lo largo de su desarrollo, es *animarlo (a) a que se esfuerce por conseguir lo que desea y necesita* por sí mismo (a), y que ayude en casa, todo con la menor ayuda posible, brindándole guía en vez de instrucciones y la oportunidad de elegir.

Por ejemplo:

“Tu eliges, puedes descansar o jugar una hora y luego haces tú tarea o primero haces tú tarea y después, podemos ir juntas (os) al parque”.

En la promoción de la autonomía de su hijo o hija, es indispensable que aprenda a cuidar de sí mismo (a) y siempre *guiarlo para que tome precauciones y medidas de seguridad.*

Por ejemplo:

¿Qué puedes hacer para alcanzar la caja de galletas sin caerte?

¿Qué harías si te pierdes en el mercado? ¿Cómo te puedes cuidar de que alguien te lleve?

Es fundamental que usted crea en su capacidad para lograrlo todo y le diga *“tu puedes, con trabajo y esfuerzo, todo lo puedes lograr”*. Enfatique la trascendencia que tendrá su propio empeño y dedicación para alcanzar sus metas actuales y futuras.

Usted promoverá la persistencia de su hija o hijo si *reconoce su esfuerzo, elogia sus pequeños logros y valora que empleó su inteligencia y habilidad*. Favorecerá su motivación para esforzarse, si especifica los beneficios que tiene para ella o él y para usted o los (as) demás. Destaque cuando toma precauciones por sí misma (o), así como la relevancia que ello tendrá en su vida. Ante su esfuerzo, procure que haya una *consecuencia natural positiva*, algo que ella o él disfrute.

Por ejemplo:

“Estoy muy orgulloso (a) de ti porque te bañaste tu sola (o), así estás muy limpia (o), hueles muy bien y te cuidas de enfermedades. Veo que no dejaste agua afuera de la regadera y así evitas resbalarte o que alguien más se caiga en el baño. Guardaste la ropa limpia y sucia en su lugar, así tu cuarto está ordenado y encuentras siempre la ropa que necesitas. Con la ayuda de ustedes, nos cansamos menos con el trabajo de la casa, estamos contentas (os) y nos queda tiempo para jugar o leer un cuento juntas (os).

Es sumamente importante que las consecuencias sean naturales, para que los niños y niñas aprendan a valorar su comportamiento por los beneficios que tiene para su propio bienestar y el de los (as) demás. *El comportamiento apropiado no debe estar condicionado a*



premios, si se espera que gradualmente se convierta en responsabilidad.

Se ha demostrado que la disciplina inductiva que promueve que la niña o el niño piense en las consecuencias de su conducta para sí misma (o) y los (as) demás, favorece en la adolescencia que haga suyas las normas (Patrick y Gibbs, 2012).

Promoviendo la confianza de su hija o hijo en sus propias capacidades y su autonomía, impulsará su progreso a lo largo de toda su vida.



7. La responsabilidad es un hábito que se vive en casa



El comportamiento responsable es una competencia muy difícil de desarrollar en niñas y niños. Suele ocurrir que, en el empeño por hacer feliz a los hijos o hijas, se resta importancia a que adquieran responsabilidad de sus acciones; por ejemplo, es frecuente que madres y/o padres hagan cosas que las niñas y niños pueden realizar por sí mismos (as), o que asuman y cubran las consecuencias de sus faltas u omisiones.

Asimismo, cuando se vive en un ambiente de tensión, falta tiempo y paciencia para fomentar que ella o él resuelva sus problemas y repare el daño que haga a otros. Se tiende a emplear el enojo, el regaño, los gri-

tos y la violencia ante sus faltas de responsabilidad. De esta manera, seguramente su hija o hijo reaccionará con resentimiento y aprenderá a esconder sus errores ante usted, en lugar de adquirir responsabilidad hacia sí misma (o) y hacia los (as) demás.

Cuando usted está tranquilo (a), es el mejor momento para decirle a su hijo o hija que es inteligente y puede pensar cómo prevenir los problemas o solucionar los que se le presentan. Puede animarle a resolver sus problemas por sí mismo (a). Todas sus equivocaciones y faltas son valiosas oportunidades para que aprenda a ser responsable y confíe en usted.

El trabajo en casa es también una gran oportunidad para que todos y todas los integrantes de las familias practiquen la responsabilidad compartida. Es importante que tengan una tarea y la cumplan, para que se beneficien de ello, y aprendan el hábito y el valor que ésta tiene hacia los demás, lo cual favorece la armonía familiar.

Es necesario que las familias se habitúen a corregir sus errores y omisiones por sí mismas. Se debe reparar el daño que causan las palabras, acciones y omisiones. Si su hija o hijo es pequeño (a), puede pedirle que

haga lo que le es posible sin colocarlo (a) en ningún riesgo, y también puede solidarizarse con ella o él en la reparación del daño, sin quitarle la responsabilidad.

Por ejemplo:

No cumpliste con tu responsabilidad de sacar la basura y lo hizo tu hermano (a) ¿Qué puedes hacer para compensarle o ayudarlo?

Yo te puedo prestar el dinero para que pagues el vidrio del vecino (a) que rompiste, ¿Qué puedes hacer para reponerme ese dinero?

**Lo más trascendente es el ejemplo.
Si usted actúa con responsabilidad
en su hogar, trabajo y en todo lo que hace.
Estará formando personas responsables
que conformarán una sociedad responsable.**



8. El respeto se forma en el hogar

Antiguamente, para educar a los niños y niñas se decía: “Más vale una colorada que cien descoloridas” o en la escuela: “La letra con sangre entra”. Sin embargo, hoy se sabe que la rigidez y agresividad origina en ellos y ellas temor, agresividad y resentimiento de por vida; por lo cual es necesario erradicar cualquier forma de violencia como forma de corrección o “educación”.

Los investigadores (as) que han estudiado a las familias a lo largo de los años, han encontrado que cuando se emplea una disciplina de afirmación de poder, orientada a controlar la conducta mediante “restric-

ciones y castigos”, donde no hay respeto a los sentimientos y necesidades de los niños y niñas, éstos suelen presentar inseguridad e inmadurez social (Rudy y Grusec, 2006). Asimismo, numerosos estudios han demostrado que el uso del castigo se asocia con mayores niveles de agresividad y delincuencia (Hoeve y col., 2009). Usted no desea eso para su hijo o hija.

A diferencia de ello, si usted respeta a su niña o niño desde los primeros meses de vida, si respeta sus características y necesidades, ella o él aprenderán a respetarse a sí mismos (as), a usted, a sus familiares, maestros (as) y a los demás. Si los niños y niñas obser-

van que sus padres, madres y familiares se respetan, aprenderán que el respeto es esencial para vivir en sociedad.

La relación que usted tiene con su hijo o hija es como una cuenta de ahorros que abre en el banco el día que nace; usted hace un depósito a esa cuenta cada vez que atiende las necesidades de él o ella y le trata con cariño y respeto; cada vez que le desatiende o maltrata, ya sea de forma verbal o física, hace un retiro de esa valiosa cuenta de cariño. Nadie es perfecto, y nunca se está suficientemente bien preparado (a) para ser madres o padres, por lo cual, se cometen muchos errores con los hijos o hijas; sin embargo, el balance suele ser positivo, regularmente se hacen más depósitos que retiros, y se tiene una cuenta de ahorros fuerte, que propicia la escucha, la comprensión y el apoyo; que favorece el aprendizaje, la socialización y el bienestar emocional de su niño o niña,

su propio bienestar y satisfacción, y además, la armonía familiar.

En otros casos puede ocurrir que, sus propios problemas y presiones limiten en gran medida el tiempo que puede dedicarle a su hija o hijo y que alteren significativamente su estado de ánimo y paciencia hacia las necesidades o errores de ella o él, lo cual generará reacciones agresivas de ambas partes. Si esto predomina en su relación, dañará la autoestima de su niña o niño e incrementará sus conductas agresivas tanto en la casa, como en la escuela. Si usted hace demasiados retiros de la cuenta de ahorros de cariño, la relación con su hija o hijo puede quedar en bancarrota y el daño será cada vez más grande y difícil de reparar.

Se ha demostrado que cuando los padres y madres tienen una relación cálida y de apoyo con su hijo o hija, y le ayudan a entender cómo su conducta le afec-

ta y hace daño a los demás, el niño o niña tiende a hacer suyos esos motivos y valores (Hoffman, 2000).

Es importante considerar que antes de los siete años, los niños y niñas no entienden realmente por qué deben seguir normas, y por ello, su conducta no es consistente de una situación a otra; a partir de los siete años, están menos centrados en sí mismos (as) y son más capaces de considerar el bien de los demás (Lapsley, 2006).

Los investigadores (as) que han analizado el desarrollo de la conducta moral, han observado que la calidez y la atención responsiva de la madre o padre hacia la niña o el niño desde temprana edad, al parecer favorece que ella o él trate de complacerlo (la) a usted, y después, a mayor edad, propicia que desarrolle control de sus emociones y conciencia para hacer lo correcto; también se encontró que cuando los niños y niñas hacen suyas las normas de comportamiento, es menos

probable que tengan una conducta negativa y problemas de comportamiento (Kochanska y col., 2008).

El control de las emociones tiene gran relevancia en la formación del respeto en el hogar. Cuando niños y niñas son capaces de hablar de sus sentimientos, son más capaces de regular y controlar la expresión de los mismos, y pueden pensar en mejores formas de emplearlas. Se ha demostrado que los niños y niñas que controlan sus emociones, son más sociables, académicamente competentes y con mayor capacidad para adaptarse y superar las adversidades; asimismo, ese control se asocia con menor conducta impulsiva, agresiva y delincuencia (McCabe y Brooks-Gunn, 2007).

Las evidencias también muestran que, si durante la niñez se crean patrones de interacción positiva en el hogar, posteriormente las familias son más capaces de manejar los conflictos (McGue y col., 2005).

Por todo ello, es de gran trascendencia que su hija o hijo crezca en un ambiente de respeto, donde todos (as) los integrantes de la familia pueden expresar con confianza sus sentimientos, opiniones, desacuerdos y propuestas, donde todos (as) son escuchados, comprendidos y valorados, y donde pueden aprender de sus errores.



9. ¿Qué hacer ante los problemas de comportamiento?



55

Primero es necesario que considere que lo que puede parecer un problema de conducta en su niño o niña, es una reacción natural propia de su desarrollo físico, intelectual, social y emocional, y de las necesidades que va presentando en su proceso de maduración; por ejemplo, cuando ya disfruta jugar y se niega a bañarse o dormir; cuando adquiere el sentido de posesión y le pega a otro niño (a) que toma su juguete; cuando se siente inseguro (a) y se resiste a ir a la escuela; cuando sólo quiere jugar, no quiere hacer su tarea escolar y no ayuda en casa; cuando sólo quiere estar con sus amigos (as) e imita lo que ellos hacen.

Tales conductas son producto de su evolución y la forma en que reaccione a ellas, *puede favorecer el aprendizaje y la adaptación de su hijo o hija* o hacer que las conductas que son normales a su edad, lleguen a convertirse en verdaderos problemas.

Siempre es mejor promover el comportamiento apropiado en vez de corregir el inapropiado. Por tanto, emplee estrategias que faciliten la conducta adecuada de su niña o niño; por ejemplo, guíelo (a) mientras juega con otras personas, o móvELO (a) mientras hace su tarea. Cuando su hija o hijo sea mayor, pídale que pro-

ponga condiciones que faciliten su conducta apropiada. En todos los casos, dígale, lo que espera de ella o él con precisión, de buena manera, y señale los beneficios que generará.

Inicialmente *elogie con entusiasmo cualquier esfuerzo* y conducta aproximada a lo deseado. Eventualmente, su niño o niña requerirá menor estímulo externo, pues su comportamiento estará motivado por su propia convicción y las consecuencias naturales.

Cuando ocurra una conducta negativa, aunque su hija o hijo sea muy pequeña(o), explíquelo de forma tranquila con pocas palabras y gestos, las consecuencias de sus actos; por ejemplo, si le pega a usted, a usted le duele y se pone triste. Si como consecuencia usted le pega, le está enseñando a pegar cuando esté enojada(o). También guíelo para que note la diferencia entre la conducta ne-

gativa y la positiva; por ejemplo, si le da un beso, usted le da otro, y le muestra y dice que se siente feliz.

Si su niño o niña es capaz de expresarse y tiene mayor comprensión (aproximadamente desde los 2 años), cuando tenga un comportamiento negativo, primero espere a que ambos (as) estén tranquilos y a continuación, pregúntele qué fue lo que hizo y lo que pasó después, para que *se dé cuenta de la consecuencia negativa de su conducta*; por ejemplo, ¿Por qué tu amigo (a) ya no quiere jugar contigo? Después pregúntele qué va a hacer para reparar el daño; por ejemplo, ¿Qué puedes hacer para que tu amigo (a) quiera jugar contigo? Si es necesario, explíquelo con tranquilidad: “Se enojó porque le pegaste y ya no quiere jugar contigo” o “Tiraste la leche y se ensució el piso”. A continuación, anímelo (a) a que solucione el problema; por ejemplo: “¿Qué te parece si le ofreces una disculpa y

lo (a) invitas a jugar?” “Cuando ensuciamos algo lo limpiamos, con este trapo puedes limpiar el piso”.

Cuando su niña o niño sea capaz de elegir, podrá *plantearle dos opciones y sus consecuencias*, con el fin de que prefiera la conducta positiva y la consecuencia agradable, en lugar de la conducta negativa y la consecuencia desagradable; por ejemplo: “Si prestas tus juguetes, otros niños (as) te prestarán los suyos y querrán jugar contigo, si no los prestas, nadie querrá jugar contigo, tú elige”.

Conforme su hijo o hija sea mayor, podrá pedirle que junto con usted *analice el problema* ocurrido, reviviéndolo en cámara lenta, para que pueda apreciar lo positivo y lo negativo, tanto en sus propias acciones como en las de usted. Entonces, él o ella estarán en posibilidades de *proponer medidas de solución* para ambas partes y consecuencias positivas en caso de cumplimiento o negativas ante la falta u omisión.

Él o ella se sentirá más motivada (o) a cambiar su conducta, si se da cuenta de otro mejor camino y lo manifiesta. Recuerde usted cómo se sentía cuando su padre y/o madre o maestros (as) le imponían algo, sobre todo cuando se lo decían alterados (as) o delante de otra persona, particularmente de sus amigos (as).

Las consecuencias a la conducta negativa siempre deben ser naturales, reparadoras del daño.

No emplee amenazas o castigos y nunca insultos o golpes.

Las consecuencias naturales enseñan y forman responsabilidad.

Los castigos, insultos y golpes crean resentimiento hacia quien castiga y estrategias para esconderse del castigador (a).



La investigación realizada con niños y niñas que presentan problemas de conducta ha demostrado que el uso del castigo físico precede e incrementa la agresividad (Gershoff, 2013).

En el caso de que su hijo o hija presente un problema recurrente, es necesario que usted lo analice a detalle, como lo hace un doctor (a) ante un problema de salud: indaga sobre la situación en que ocurre, después hace una revisión física y de ser necesario, complementa el diagnóstico con análisis de laboratorio. De manera similar, es necesario que usted *analice el problema de su niño o niña detenidamente*. Es conveniente que se concentre en *una conducta*, la más urgente de solucionar; por ejemplo, no quiere hacer la tarea escolar.

Anote lo que ocurre todos los días en relación con la tarea, durante una semana. Hágalo detalladamente, como se muestra en la tabla de la página siguiente.

Dicho análisis le permitirá apreciar de forma más clara lo que está ocurriendo y cómo están resultando sus medidas de solución; si disminuyen el problema o lo refuerzan y complican más. Si tiene oportunidad de acudir con un psicólogo (a), llévele su análisis; así, juntos (as), podrán entender mejor el problema y buscar medidas más efectivas de solución.

Cuando usted modifique su estrategia para responder a la conducta negativa de su hija o hijo, anote lo que usted hizo y cómo reaccionó ella o él. En algunos casos, *podrá parecer que la nueva medida empeora el problema*, ya que la niña o el niño repetirán con mayor energía la conducta negativa con la cual solía obtener lo que quería; por ejemplo, más gritos y berrinches. Si usted le corrige con gritos y golpes, le estará enseñando a resolver sus problemas de esa manera, gritando y golpeando.

Lo que ocurri3 antes	Lo que hizo su hija/o	Su propia reacci3n	La reacci3n de su hija/o
Llegu3 a casa a las 8 de la noche, cansada (o). Encontr3 a Pedro viendo la televisi3n y no hizo su tarea. Le grit3 " Estoy harta (o) de tu desobediencia".	Termin3 la tarea enojado y la hizo al avent3n, con mala letra y muchos errores.	Lo regañ3 nuevamente dici3ndole "Eres flojo e irresponsable". Quedas castigado sin televisi3n toda la semana.	Pedro me respondi3 "Siempre me gritas y me castigas porque no me quieres".

Si su hijo o hija pierde el control, *ayúdele primero a tranquilizarse*; usted le conoce y sabe qu3 actividades le calman; en general, es favorable que se siente o acueste, cierre los ojos, respire profundo y no piense en el problema.

Ante cualquier problema con su hija o hijo, es indispensable que *ambos (as) est3n calmadas (os)*. Necesitan estrategias o actividades que favorezcan su relajamiento; para usted podr3n ser unas y para ella o

3l otras. Haga una lista de ellas y t3ngalas a la vista, por ejemplo: caminar, correr, leer, escribir, dibujar, oír m3sica, cantar, bailar, ver televisi3n, jugar f3tbol, hacer ejercicio, platicar de otro tema, etc. Cuando su niña o niño tenga m3s edad, podr3 hacer su propia lista de lo que disfruta hacer y le tranquiliza, y tenerla a la vista para consultarla cuando se encuentre enojada (o).

En el momento en que su hijo o hija se encuentre m3s tranquilo (a), usted tambi3n se habr3 tranquilizado,

abrácelo, dígame cuanto lo (a) quiere y pregúntele cómo se siente. Entonces podrán analizar juntos (as) el problema, lo verán de otra manera y podrán encontrar medidas para solucionarlo o evitarlo.

Los investigadores (as) han demostrado que cuando se emplea en el hogar una disciplina inductiva que busca mantener la relación positiva con el niño o niña, que adquiera conciencia de las consecuencias de su conducta y que solucionen el problema que originaron, favorece el comportamiento y la responsabilidad (Choe, Olson, y Sameroff, 2013).

Siempre es mejor que platique con su hija o hijo de forma afectuosa, en privado, escuchando sus sentimientos e ideas y enfatizándole siempre su cariño.



Lo importante es que ella o él experimenten los beneficios de la conducta apropiada y los reconozca, para que esté consciente y convencida(o) de que es mejor para ella o él y para los demás, en su vida actual y futura.



10. La familia siembra el interés y el gusto por aprender



61

La investigación realizada durante 50 años ha demostrado que los (as) estudiantes se benefician de *condiciones y prácticas en el hogar que enfatizan y estimulan el aprendizaje escolar* (Jeynes, 2005; Jiménez, 1999; Jiménez, Ito y Macotela 2010; Sánchez y col., 2010; Jiménez y col., en prensa). Cuando los padres y madres se interesan y apoyan el aprendizaje de sus hijos e hijas, ellos se interesan más por aprender, se esfuerzan más, muestran mayor atención y satisfacción en su trabajo escolar y se perciben más competentes y con mayor control y autorregulación; también se demostró que cuando los padres y madres se interesan y

apoyan la lectura de sus hijos e hijas, esto últimos muestran mayor eficacia como lectores y están más motivados para leer (Gonzalez-DeHass, Willems y Holbein, 2005).

Por tanto, *usted puede favorecer el interés y el gusto de su niña o niño por aprender*. No es necesario que tenga conocimientos para enseñarle a leer, escribir o hacer operaciones matemáticas; ni siquiera es necesario que sepa leer y escribir. Sólo se requiere que usted se interese por lo que está aprendiendo y que le apoye de la manera que a usted le sea posible.

¿Cómo? Usted seguramente encontrará numerosas y muy diversas formas que promuevan el interés de su hija o hijo por aprender, por ejemplo:

- ◇ Mostrando interés y entusiasmo por aprender de todo y en todo lugar.
- ◇ Leyendo o platicándole cuentos de forma interactiva: con entusiasmo, actuando los diálogos, haciéndole preguntas sobre lo que pasará, antes, durante y después, pidiéndole su opinión sobre lo ocurrido o que cambie el final del cuento, relacionando el contenido con su vida, etcétera.
- ◇ Procurando que su niña o niño tenga en casa un horario y condiciones favorables para leer, escribir o estudiar.
- ◇ Acordando un horario familiar para realizar actividades que requieren concentración (por ejemplo, leer o hacer la tarea escolar).
- ◇ Platicando con ella o él sobre lo que lee, escribe o estudia, haciéndole preguntas, pidiéndole su opinión y dándole la suya, buscando la utilidad que tienen los temas escolares en su vida.
- ◇ Pidiéndole que le ayude a hacer la lista de las compras y las cuentas de lo gastado.
- ◇ Animándole a que escriba cartas a sus familiares.
- ◇ Platicando con ella o él y también en familia, sobre los temas de actualidad, logros y problemas del país o del mundo.
- ◇ Acudiendo juntos (as) a bibliotecas públicas, zoológicos, museos, exposiciones y sitios históricos, y conversando después sobre lo aprendido.
- ◇ Visitando las librerías o ferias del libro para que ella o él elija libros de su interés.
- ◇ Divirtiéndose juntos con juegos que promuevan la concentración, el análisis, el aprendizaje de conocimientos y habilidades, la creatividad, etcétera.

◇ Viendo juntos (as) programas de televisión, películas, documentales, y platicando después sobre ello, compartiendo sus opiniones sobre lo que ocurrió, haciendo propuestas para mejores resultados o analizando la relación que tiene con su propia vida.

Esperamos que siga motivado (a) para continuar leyendo sobre los avances de la ciencia con respecto al desarrollo de las niñas y los niños y las prácticas del hogar, con el fin de que pueda brindarle a su hija o hijo mejores condiciones y estímulos para favorecer su bienestar y progreso durante todo su crecimiento.

Si usted disfruta aprender
con su hijo o hija, a él o ella
le gustará aprender.



**SI QUIERES MÁS INFORMACIÓN
SOBRE ESTE TEMA O ATENCIÓN PERSONALIZADA
PUEDES DIRIGIRTE A:**

***Centro de Servicios Psicológicos “Dr. Guillermo Dávila”,
Edificio “D” de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.***

**Avenida Universidad 3004, colonia Copilco Universidad, C. P. 04510, Delegación Coyoacán,
Ciudad de México. Teléfono: (0155) 5622-2309.**

Línea de Atención Psicológica Call Center UNAM.

Atención en estado de crisis e información sobre servicios de psicología en general.

Teléfono (0155) 5622 2288, horario de 08:00 a 18:00 horas de lunes a viernes.

<<http://callcenterunam.com>>

Clínica de Psicología del Instituto Politécnico Nacional.

**Avenida de los Maestros s/n, casi esquina Calzada de los Gallos, colonia Santo Tomás,
Delegación Miguel Hidalgo, Ciudad de México. Teléfono: (0155) 5729 6000.**



Anexo. Bibliografía



65

Faber, A. Mazlish, E. (2014). *Cómo hablar para que los niños escuchen y cómo escuchar para que los niños hablen*. México: Editorial Diana.

Lipkin, L. (2014). *Aprender a educar con cuentos*. Barcelona: Ediciones Paidós.

Mol, J. (2013). *Crecer con confianza: educar sin castigos ni recompensas*. Barcelona: Ediciones Urano.

Pick, S. y Givaudan, M. (2016). *Yo papá, yo mamá. La forma responsable de educar y disfrutar con tus hijos e*

hijas. México: Penguin Random House Grupo Editorial México.

Sánchez, P, López E. e Hijano, Y. (2007). *Padres consecuentes hijos felices. Cómo educar con el método de las consecuencias naturales y funcionales*. Córdoba: Ediciones El Toro Mítico.

Train, A. (2013). *Agresividad en niños y niñas. Ayudas, tratamiento y apoyos en la familia y en la escuela*. Madrid: Editorial Narcea.

Referencias sugeridas



66

- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, K. I., y Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Bernard, K., Dozier, M., Bick, J., Lewis-Morrarty, E., Linkhiem, O., y Carlson, E. (2012). Enhancing attachment organization among maltreated children: Results of a randomized clinical trial. *Child Development*, 83(2), 623-636.
- Biblarz, T. J. y Savci, E. (2010). Lesbian, gay, bisexual, and transgender families. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 480-497.
- Booth-LaForce, C., Oh, W., Kim, A. H., Rubin, K. H., Rose-Krasnor, L., y Burgess, K. (2006). Attachment, self-worth, and peer-group functioning in middle childhood. *Attachment and Human Development*, 8(4), 309-325.
- Braungart-Riker, J., Courtney, S., y Garwood, M. M. (1999). Mother- and father-infant attachment: Families in context. *Journal of Family Psychology*, 13(4), 535-553.
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. Thousand Oaks, CA: Sage.

- Choe, D., Olson, S. L. y Sameroff, A. J. (2013). The interplay of externalizing problems and physical and inductive discipline during childhood. *Development Psychology*, 49(11), 2029-2039.
- Gershoff, E. (2013). Spanking and child development: We know enough now to stop hitting our children. *Child Development Perspectives*, 7(3), 133-137.
- Gonzalez-DeHass, A. R. Willems, P. P., y Doan Holbein, M. F. (2005). Examining the relationship between parental involvement and student motivation. *Educational Psychology Review*, 17(2), 99-123.
- Haight, W., Black, J., Ostler, T., y Sheridan, K. (2006). Pretend play and emotion learning. In D. G. Singer, R. M. Golinkoff and K. Hirsh-Pasek (Eds.), *Play=learning* (pp. 209-230). New York, NY: Oxford University Press.
- Harter, S. (2006). The development of self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (pp. 144-150). New York, NY: Psychology Press.
- Hoeve, M., Dubas, J. S., Eishelsheim, V. I., van der Laan, P. H., Smeenk, W., y Gerris, J. R. M. (2009). The relationship between parenting and delinquency: A meta-analysis. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 37(6), 749-755.
- Hoffman, M. L. (2000). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Jeynes, W. H. (2005). A meta-analysis of the relation of parental involvement to urban elementary school student academic achievement. *Urban Education*, 40, 237-269.

- Jiménez, M. E. (1999). La Participación de los Padres. Una Alternativa de Prevención del Bajo Rendimiento Escolar. Integración. Educación y Desarrollo Psicológico. *Revista del Instituto de Psicología y Educación de la Universidad Veracruzana*, 11, enero-junio, 40-48.
- Jiménez, M. E., García, B., Morales, C., Valencia, A., Vargas, A., Vázquez, N., Félix, A. (en prensa). Proceso de construcción de la colaboración escuela-hogar desde la perspectiva de docentes, padres y niños. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología Educativa*.
- Jiménez, M. E., Ito, E., y Macotela, S. (2010). El papel de las madres en la motivación de sus hijos hacia el aprendizaje escolar. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología Educativa*, 1(1), 59-74.
- Kim, J. (2009). Type-specific intergenerational transmission of neglectful and physically abusive parenting behaviors among young parents. *Children and Youth Services Review*, 31(7), 761-767.
- Kochanska, G., Barry, R. A., Aksan, N., y Boldt, L. J. (2008). A developmental model of maternal and child contributions to disruptive conduct: The first six years. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(11), 1220-1227.
- La Greca, A. M., y Prinstein, M. J. (1999). Peer group. In W. K. Silverman y T. H. Ollendick (Eds.), *Developmental issues in the treatment of children* (pp. 171-198). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Lapsley, (2006). Moral stage theory. In M. Killen and J. Smetana (Eds.), *Handbook of moral development* (pp. 37-66). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Larson, R. (2008). Family mealtimes as a developmental context. *Society for Research in Child Development Social Policy Report*, 22(4), 12.

Levine L. E., y Munsch, J. (2016). *Child development from infancy to adolescence. An active learning approach*. Los Angeles, California: SAGE Publications, Inc.

Lewis, C., y Carpendale, J. (2002). Social cognition. In P. K. Smith y C. H. Hart (Eds.), *Blackwell Handbook of Childhood Social Development* (pp. 375-393). Malden, MA: Blackwell.

Maeaney, M. J. (2010). Epigenetics and the biological definition of gene x environment interactions. *Child Development*, 81, 41-79

McCabe, L.A., y Brooks-Gun, J. (2007). With a little help from my friends? Self-regulation in groups of young children. *Infant Mental Health Journal*, 28(6), 584-605.

McElwain, N. L., Booth-LaForce, C., Lansford, J. E., Wu, X., y Dyer, W. J. (2008). A process model of attachment-friend

linkages: Hostile attribution biases, language ability, and mother-child affective mutuality as intervening mechanisms. *Child Development*, 79(6), 1981-1906.

McGue, M., Elkins, I., Walden, B., y Iacono, W. G. (2005). Perceptions of the parent-adolescent relationship: A longitudinal investigation. *Developmental Psychology*, 41(6), 972-984.

Patrick, R. B., y Gibbs, J. C. (2012). Inductive discipline, parental expression of disappointed expectations, and moral identity in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(8), 973-983.

Patterson, C. J. (2006). Children of lesbian and gay parents. *Current Directions in Psychological Science*, 15(5), 241-244.

Pennebaker, J. W. y Smith, J. M. (2016). *Opening up by writing it down. How expressive writing improves health*



and eases emotional pain. 3a edición. New York: The Guilford Press.

Rothbart, M. K. (2007). Temperament, development, and personality. *Current Directions in Psychological Science*, 16(4), 207-212.

Rudy, D., and Grusec, J. E. (2006). Authoritarian parenting in individualistic and collectivist groups: Associations with maternal emotion and cognition and children's self-esteem. *Journal of Family Psychology*, 20(1), 68-78.

Sánchez, P. A., Valdés, A. A., Reyes, N. M., y Martínez, E. A. (2010). Participación de padres de estudiantes de edu-

cación primaria en la educación de sus hijos en México. *LIBERABIT*, 16(1), 71-80.

Shonkoff, J. P., y Phillips, D. A. (2000). *From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development.* Washington, DC: National Academy Press.

Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment and Human Development*, 7(4), 349-367).

Van Ryzen, M. J., Carlson, E. A., y Sroufe, L. A. (2012). Attachment discontinuity in a high-risk sample. *Attachment and Human Development*, 13(4), 381-401.



**Para cualquier información u orientación sobre este tema llama a:
COMISIÓN NACIONAL DE LOS DERECHOS HUMANOS**

PRIMERA VISITADURÍA GENERAL

Periférico Sur 3469, esquina Luis Cabrera, Colonia San Jerónimo Lídice,
Delegación Magdalena Contreras, C.P. 10200, Ciudad de México.

Teléfono: 56 818125. Lada sin costo: 01 800 715 2000.

Página web: www.cndh.org.mx

COORDINACIÓN DEL PROGRAMA SOBRE ASUNTOS DE LA NIÑEZ Y LA FAMILIA

Carretera Picacho-Ajusco 238, 2o. piso, Colonia Jardines en la Montaña,
Delegación Tlalpan, C.P. 14210, Ciudad de México.

Teléfono: 5449 0100, exts. 2010, 2118, 2119, 2135, 2313, 2314, 2327, 2333 y 2375. Lada sin costo: 01 800 0008 69 00.

Correo electrónico: asuntosdelafamilia@cndh.org.mx



Usted padre, madre o tutor puede impulsar el bienestar y el futuro de su hija o hijo. Construyamos una mejor sociedad desde el hogar, editado por la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, se terminó de imprimir en julio de 2018 en los talleres de TRAZO BINARIO, S. A. de C. V., Campesinos núm. 223-E, colonia Granjas Esmeralda, Delegación Iztapalapa, C. P. 09810, Ciudad de México. El tiraje consta de 6,000 ejemplares.

Este material fue elaborado con papel certificado por la Sociedad para la Promoción del Manejo Forestal Sostenible, A. C. (Certificación FSC México).



Presidente
Luis Raúl González Pérez

Consejo Consultivo

Mariclaire Acosta Urquidi
María Ampudia González
Alberto Manuel Athié Gallo
Michael William Chamberlin Ruiz
Angélica Cuéllar Vázquez
Mónica González Contró
David Kershenobich Stalnikowitz
Carmen Moreno Toscano
María Olga Noriega Sáenz
José de Jesús Orozco Henríquez

Primer Visitador General

Ismael Eslava Pérez

Segundo Visitador General

Enrique Guadarrama López

Tercera Visitadora General

Ruth Villanueva Castilleja

Cuarta Visitadora General

María Eréndira Cruzvillegas Fuentes

Quinto Visitador General

Edgar Corzo Sosa

Sexto Visitador General

Jorge Ulises Carmona Tinoco

Titular de la Oficina Especial para el “Caso Iguala”

José T. Larrieta Carrasco

Directora Ejecutiva del Mecanismo Nacional
de Prevención de la Tortura

Ninfa Delia Domínguez Leal

Secretaría Ejecutiva

Consuelo Olvera Treviño

Secretario Técnico del Consejo Consultivo

Joaquín Narro Lobo

Oficial Mayor

Raymunda G. Maldonado Vera

Directora General del Centro Nacional
de Derechos Humanos

Julieta Morales Sánchez



CNDH
M É X I C O

ISBN: 978-607-729-342-2



9 786077 1293422