



Campana del

Buentrato 



¿Quiénes somos?

Afectividad y Sexualidad, A.C. (GUARDIANES) nos dedicamos a buscar el interés superior de niñas, niños y adolescentes, estamos alineados a los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030. Somos una organización que desde 2017 contamos con el Estatus Consultivo Especial otorgado por el Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas (ECOSOC).

Tenemos 21 años colaborando con organizaciones de la sociedad civil en la defensa de los derechos de las niñas, niños y adolescentes, y centramos nuestros esfuerzos en la prevención del maltrato y abuso sexual infantil.



Campaña del

Buentrato

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

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

Cierra tus ojos e imagina que vas a caminar por un bosque muy bonito, 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 rozas tu piel, además, puedes escuchar cómo cantan los pájaros e incluso el sonido de una cascada o un río que se encuentra cerca y 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 rosa tu piel, el sol resplandece, pero esta vez, los sonidos son diferentes, escuchas que el viento sopla fuerte y 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

*Apego
inseguro:
Evitativo y
Ambivalente*

Desconexión

- 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 los sonidos son de terror, escuchas los truenos fuertes en las nubes, la música es 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**

Ruptura

Apego
temeroso

- 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”; 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 pueden 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.



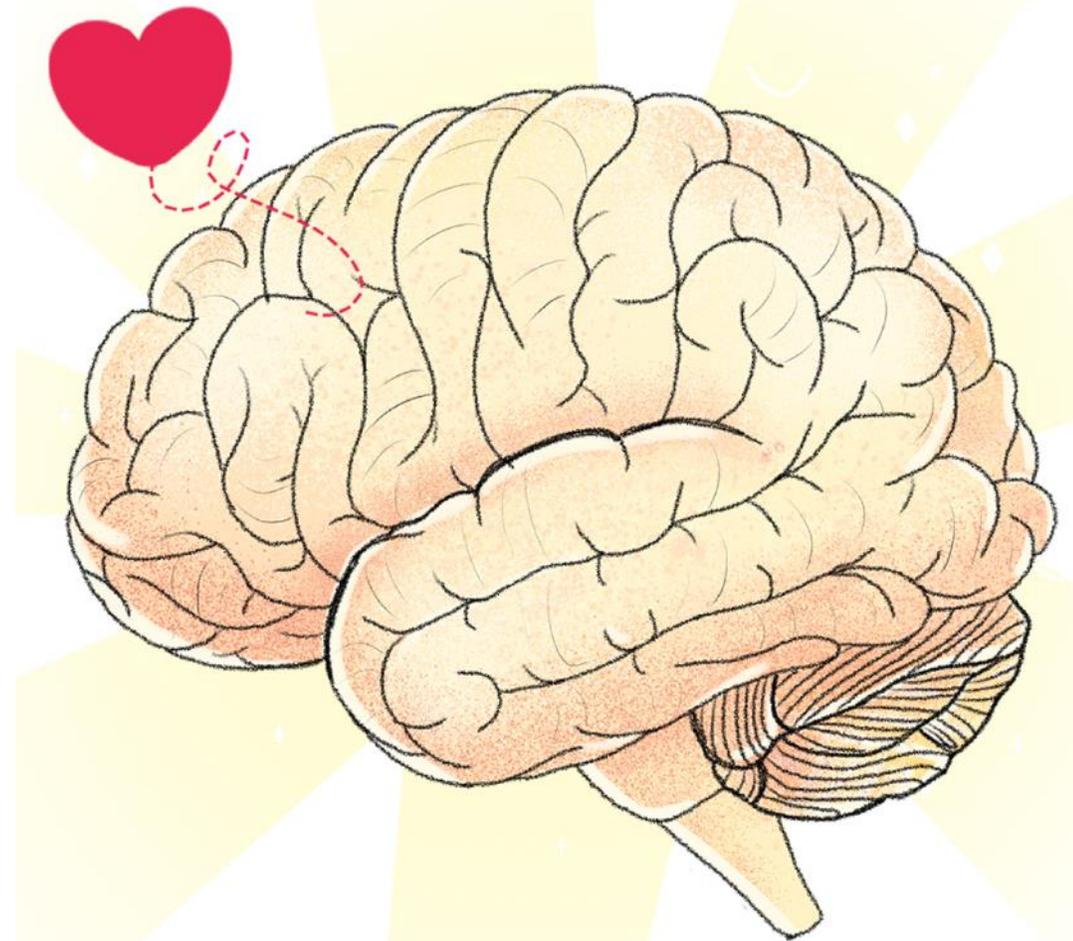
¿Por qué es importante dar **Buentrato**?

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 video:

<https://www.youtube.com/watch?v=zui0ggrijHg>



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 presente con 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.

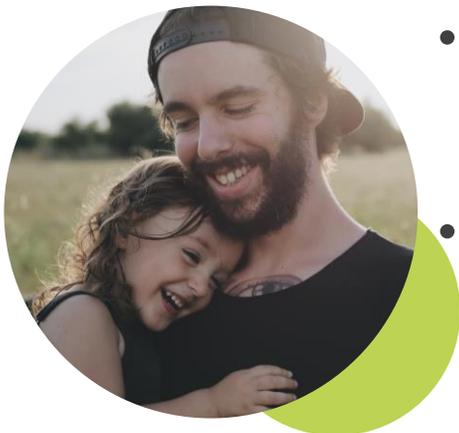


Brinda caricias, miradas y palabras de ternura



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.**

- Mírales con atención y transmítele confianza, alegría y aprobación.
- Siempre recuerda que buscan en tu mirada una guía, evita manipular con la mirada para que obedezca o para detener una conducta.
- 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?

Dedica un momento del día, incluso puedes aprovechar momentos de la vida cotidiana como:

Antes y después de ayudarlo a peinarse: acaricia su cabello y cabeza.

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

Cuando se despida de ti, ponte a su altura para mirarse a los ojos y darle un abrazo suave.

Si tu hija o hijo le agrada, puedes darles besos en la frente y mejillas, no se necesita una ocasión especial para mostrarle afecto.

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, sobre todo, cuando los juegos son libres y los comparten contigo porque jugando les enseñas la realidad y cómo enfrentar desafíos, además de proporcionarles vivencias agradables.

Dedica momentos exclusivos de juego

Diviértanse con juegos que conlleven reglas

Pero también con juegos libres

Permite que se aburran

Preséntale materiales nuevos



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, hay que considerar horas adecuadas de sueño, tener un lugar adecuado y tranquilo, así como crear hábitos antes de dormir como: ponerse la pijama, lavarse los dientes, dar gracias por el día y leer un cuento.

Una niña o niño entre 1 y 2 años debe de dormir 11 a 14 horas incluidas siestas

Una niña o niño entre 3 y 5 años debe de dormir 10 a 13 horas incluidas siestas





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



Quando 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

Pon en práctica tomar en cuenta sus ideas y opiniones.

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

Confía en su capacidad de emitir y dar ideas.

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 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:

1. **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 presentan comportamientos difíciles.
2. **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 abrázale frecuentemente.
3. **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.
4. **Calma:** expresa tus emociones de manera apropiada, para que cuando tu hija o hijo se altere, tú puedas demostrarle tu afecto.
5. **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



Cuando 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, cuanto 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?

Inclúyeles en la toma de decisiones cotidianas, pregúntales que ropa les gustaría ponerse, para ello bríndales algunas opciones de las que puedan elegir.

Siempre que dé su opinión escúchale e intenta entender qué es lo que quiere.

Si su opinión o decisión no es por completo acertada, evita desacreditarla. Hazle ver cuál es la mejor manera de hacerlo.

Ofrece espacios de discusión y reflexión, en los que emitan sus opiniones.



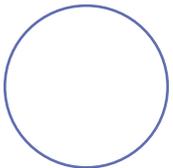
Respetar sus opiniones y límites, y enseñales que respetar las opiniones y los límites de otras personas es igual de importante



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, es 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 enseñarles que respetar las opiniones y los límites de otras personas es igual de importante



¿Cómo puedes hacerlo?

Las niñas y niños son practicantes de su autonomía, están descubriendo su poder, por lo que frecuentemente se oponen, este es un sano ejercicio de autonomía. La “desobediencia” es normal, lo importante es saber manejarla.

- 1. Solicítales su ayuda:** apelar a su colaboración, por ejemplo, “necesito tu ayuda, levanta los juguetes mientras yo cocino”.
- 2. Participarlos de alguna decisión:** que decidan sobre algo que les ilusiona. Ejemplo: no pueden no bañarse, pero si preguntamos “¿Quieres bañarte antes o después de ver una película?”.
- 3. Felicitarlos y alegrarse por su actitud:** demostrar nuestra alegría cuando hacen caso.
- 4. Explícales las razones de tus peticiones:** así contribuyes a convencerlos y no a obligarlos. Dar una explicación solo se hace algunas veces, así no creerán que solo obedecen cuando se convencen de los motivos



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

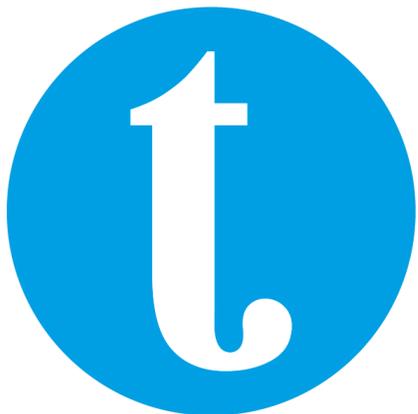


Cuando niñas o niños están descontrolados, probablemente no comprenden razones y no obedecen, esto sucede porque están descontrolados.

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!





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



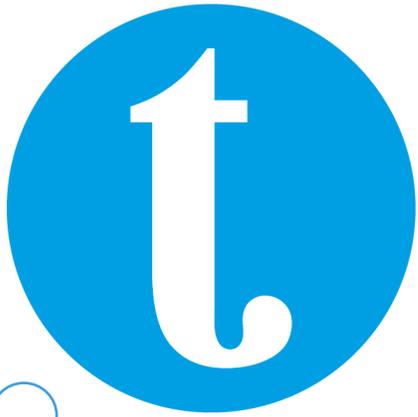
El desarrollo sano de las niñas y los niños es viable cuando cubrimos sus necesidades, las cuales cambian a través del tiempo mientras crecen. Las necesidades, que además son sus derechos fundamentales, que permiten que disfruten de bienestar son:

Físicas: que gocen de buena salud, brindándole alimentos en cantidad y calidad suficiente, asistencia médica, protegerlos de situaciones de riesgo y que realicen actividades físicas de acuerdo a su edad.

Afectivas: cuando te relacionas afectiva y respetuosamente con ellas o ellos tienen una sana autoestima y creen en sus capacidades, además, reflejan estos 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?

Es esta etapa, niñas y niños crecen con rapidez, se hacen más rápidos y fuertes, además, su cerebro continua desarrollando, formando miles de millones de conexiones neuronales, es por ello que es indispensable cubrir todas sus necesidades.

1. Brinda alimentación balanceada.
2. Hagan una organización de día, para que haya espacio para diferentes actividades.
3. Exploren y realicen actividades que le sean interesantes y novedosas.
4. Crea hábitos saludables.
5. Comparte con ella o él, actividades como la lectura.
6. Expresa tu afecto a través de abrazos, miradas y hazle saber lo importante que es para ti.



O

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



Quizás has experimentado situaciones en las que tus hijas e hijos presentan emociones y conductas desbordadas, 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 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 ayúdales a entender lo que sienten



¿Cómo puedes hacerlo?

Muéstrate tranquila/o

Transmite consuelo.

Valida

Escucha

Refleja

Enséñale a tomar una pausa para darle un nombre a lo que siente.



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 hijos ayudará a que ellas y ellos se sientan personas valiosas y aceptadas. El que hables 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.

En lugar de eso, las niñas 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?

1. Hazles saber cuando han hecho algo bien, por ejemplo: “veo que hoy has recogido tus juguetes, lo has hecho muy bien”
2. Evita reprochar ante sus conductas, por ejemplo: “por fin recogiste tus juguetes, siempre tienes todo tirado”.
3. Bríndales recompensas a sus buenas acciones: darle las gracias, mostrar que te enorgulleces.
4. Permítele aprender de sus errores, pero enseña como puede mejorar,
5. 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.**



Guardianes



GuardianesMx



Guardianes



El mundo de Filipón



www.guardianes.org.mx