UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Padres y madres aprenden sobre crianza positiva

El taller brindó herramientas de crianza desde una perspectiva no violenta y de respeto mutuo para la solución de los problemas diarios

9 JUL 2015 Gestión UCR

Un total de 15 personas, entre padres, madres y otras personas encargadas del cuido y crianza de niños y niñas participaron en el taller sobre crianza positiva, impartido por estudiantes de Psicología de la UCR.

Ejercer la maternidad o paternidad y, en general, el cuido y crianza de un niño o niña, no es tarea fácil. Tanto el adulto como el niño aprenden de forma continua. No obstante, en algunas ocasiones la persona adulta necesita información y apoyo para ejercer mejor su labor.

Como apoyo a esta labor, el taller de crianza positiva **brindó herramientas de crianza y solución a los problemas diarios, desde una perspectiva no violenta y de respeto mutuo.** Un total de 15 personas, entre padres, madres y otras personas encargadas del cuido y

crianza de niños y niñas, asistieron a la actividad, sin costo económico para los participantes.

El taller se desarrolló en siete sesiones durante los meses de mayo y junio del presente año. Fue impartido por María Laura Arce, Wendy Araya, Rolando Campos, Gloriana Giusti y Génesis Mesén, estudiantes del curso de Psicología de los procesos grupales, de la carrera de Psicología de la Universidad de Costa Rica (UCR).

La iniciativa se desarrolló en el marco del proyecto **Escuela para Padres y Madres**, del Instituto de Investigaciones Psicológicas (IIP) de esta universidad.

"La metodología del taller consistió en introducir herramientas de crianza positiva junto con la discusión y reflexión del grupo. Se buscó incentivar la participación e introducir contenidos a partir de las experiencias de los asistentes", explicó la estudiante Gloriana Giusti.

Giusti destacó la importancia de este tipo de espacios. "Los papás y mamás a veces no se preguntan sobre la experiencia de ser padres y no acuden a espacios donde pueden compartir con otros para darse cuenta que hay otros pasando por las mismas cosas", manifestó.

Estrategias de crianza positiva

Las **personas menores de edad deben ser tratadas como seres valiosos y como sujetos con derechos y responsabilidades,** afirmó Giusti al referirse a algunas estrategias de crianza positiva**.** Por esta razón, deben ser criados en un ambiente de comprensión y libertad.

El proyecto Escuela para Padres y Madres, perteneciente al Instituto de Investigaciones Psicológicas, realizó un taller de capacitación dirigido a padres, madres y personas

encargadas de niños y niñas. La foto muestra a algunos de los participantes y las estudiantes que lo impartieron (foto Emanuel García).

Asimismo, los niños y las niñas **requieren ser queridos por las personas más cercanas.** Estas deben recordarles siempre lo mucho que los quieren y lo importantes que son en su vida. Es importante dedicarles tiempo al día para escucharlos.

Promover el autoconocimiento en los hijos y dejarlos que exploren con cada experiencia y aprendan a pensar por sí mismos a partir de sus propias vivencias. Solo así desarrollarán destrezas para enfrentar distintas situaciones, afirmó Giusti.

Otra forma de crianza positiva es **celebrar los logros, por más pequeños que estos sean.** Es importante reconocer el progreso y no hacer ninguna crítica. Si se corrige a los hijos es mejor hacerlo de manera propositiva.

Como padre o madre, **se debe aprender a autocontrolarse y a conocer las emociones en situaciones difíciles.** Respirar lenta y profundamente y contar hasta diez, con los ojos cerrados, visualizar una escena bonita y placentera pueden ayudar a recobrar la calma.

Otra recomendación **es pensar lo que se va a decir.** ¿Cómo se sentiría usted si otra persona adulta le dijera lo mismo? Analice por qué está enfadado o enfadada. ¿Es realmente por lo que han hecho sus hijos o hijas, o es por algo que le pasa a usted?

Finalmente, poner en práctica **el sentido del humor es a** veces el mejor de los remedios frente a una situación difícil.

Hablan los participantes

"Cuando uno empieza a tener hijos, nadie le dice cómo tiene que criarlos. A veces uno piensa que con pegar cuatro gritos se soluciona cualquier problema", comentó Roberto Barberena Sequeira sobre su motivación de asistir junto con su esposa Karla Quesada Jiménez al taller de Crianza positiva.

Barberena cuenta que gracias a la experiencia en esta actividad ahora aplica nuevas técnicas de crianza con su hija de tres años. **"Cuando hacía algo malo le gritaba, ahora la abrazo, la beso, hablo con ella y le pido que no lo vuelva a hacer",** aseguró.

Wendy Corea Fajardo también participó en el taller junto a su esposo, Jean Carlo Díaz Gutiérrez. Ambos tienen un hijo de tres años. "La experiencia fue muy bonita, nos brindamos apoyo entre todos. Uno salía con ganas de cambiar muchas cosas y seguir haciendo otras que estábamos haciendo bien", dijo. Corea comentó que venía con muchos miedos, ya que había sufrido una depresión postparto, pero descubrió que **"no hay que ser tan duro con uno mismo como madre o padre".**

Para Cristibel Leandro Aguirre, otra de las asistentes al taller, la clave es buscar ayuda e informarse sobre lo que implica ser padre o madre. **"Esto es un aprendizaje para toda la vida, hay que mantenerse informado, eso empoderada más",** opinó

Emanuel García Jiménez
Periodista Instituto de Investigaciones Psicológicas

Etiquetas: taller, crianza, maternidad, paternidad, escuela para padres y madres, instituto de investigaciones psicologicas, escuela de psicologia, .