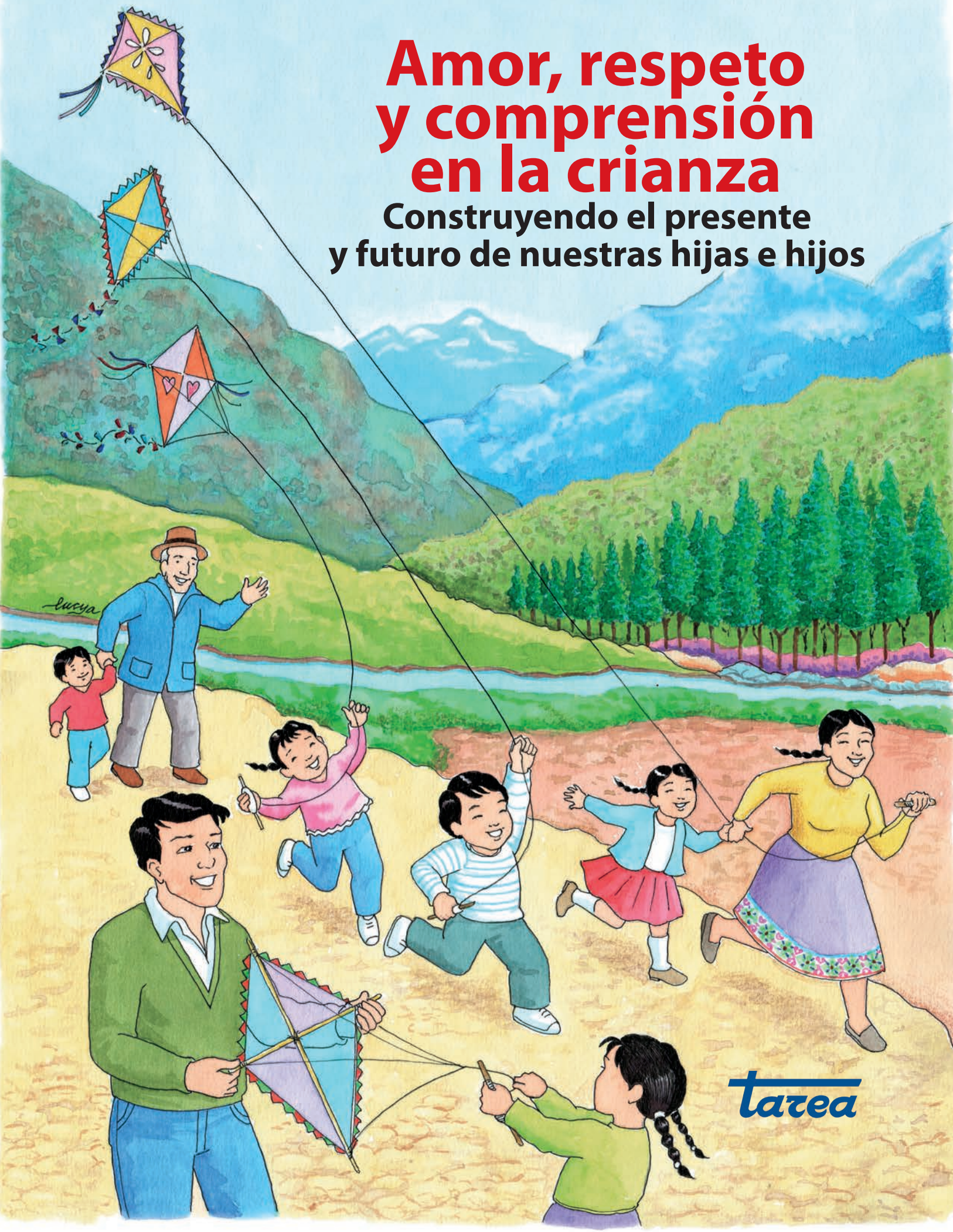


Amor, respeto y comprensión en la crianza

Construyendo el presente
y futuro de nuestras hijas e hijos



tarea

Este folleto formó parte del proyecto «Educación de calidad para niñas y niños indígenas del Perú», esta reimpression se realiza en el marco de la segunda fase del referido proyecto, que desarrolla Tarea Asociación de Publicaciones Educativas en las provincias ayacuchanas de Cangallo y Huamanga, junto a Axis de Dinamarca, gracias al apoyo de la Fundación Hempel.

Contenido: **Gaby Cevalco Farfán**

Ilustraciones: **Lucía María Córdova Salazar**

Diseño y diagramación: **Gonzalo Nieto Degregori**

Esta publicación se terminó de imprimir en mayo de 2023, en los talleres de Tarea Asociación Gráfica Educativa. Pasaje María Auxiliadora 156, Breña. Lima 5, Perú.

Primera edición: mayo de 2022

Primera reimpression: 2000 ejemplares. Lima, mayo de 2023

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú n.º 2022-04138
I.S.B.N.: 978-9972-235-91-7

© **Tarea Asociación de Publicaciones Educativas**

Parque Osos 161, Pueblo Libre. Lima 21, Perú

Teléfono: (51 1) 424 0997.

Dirección electrónica: tarea@tarea.pe

Página web: www.tarea.org.pe

Se permite la copia o la transmisión de partes o de toda esta obra sin requerir permiso previo; basta con citar la fuente.

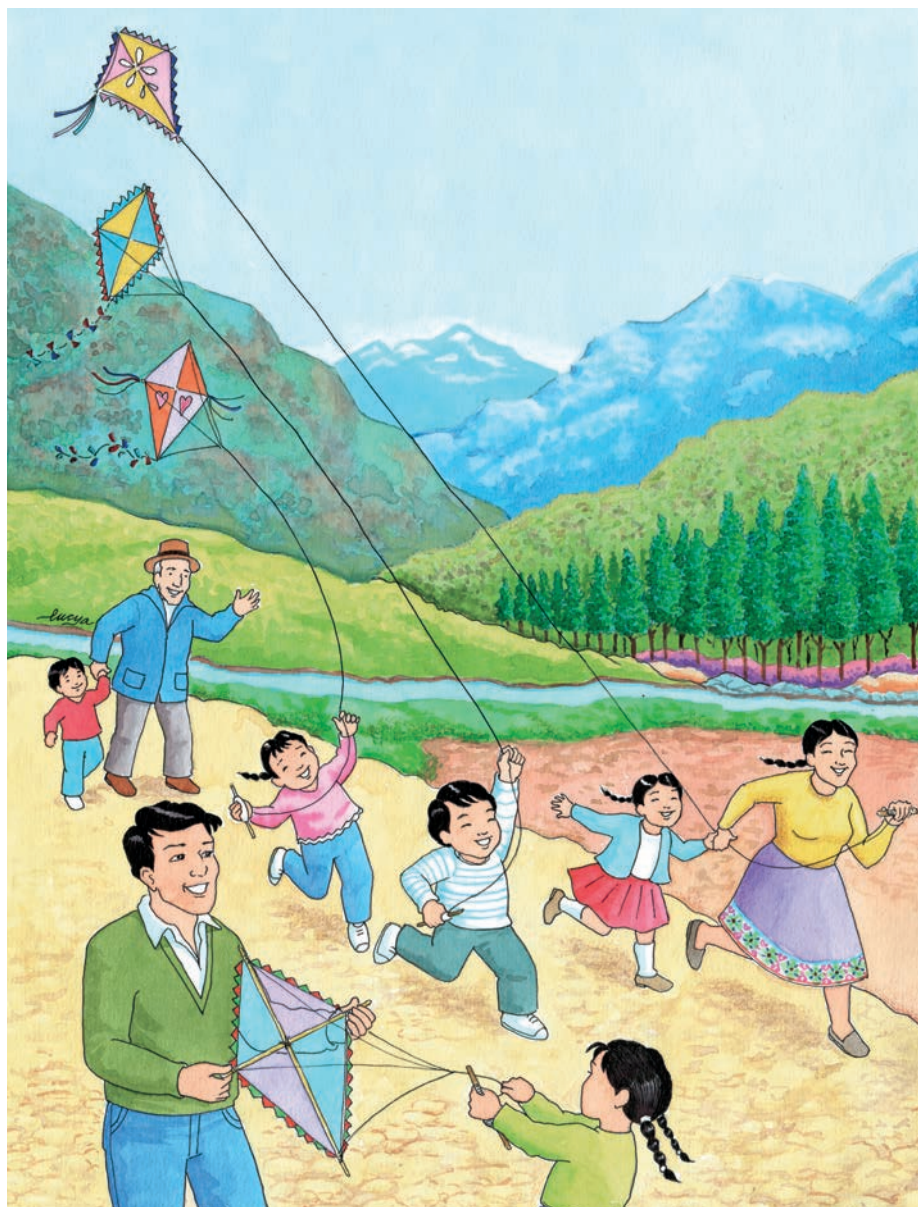
Las ideas y opiniones aquí contenidas son de responsabilidad de la autora y no comprometen ni reflejan necesariamente la posición institucional de las entidades auspiciadoras.

AXIS

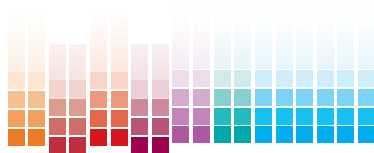


Amor, respeto y comprensión en la crianza

Construyendo el presente
y futuro de nuestras hijas e hijos



tarea



Queridas mamás y queridos papás:

(Este folleto se dirige a mamás, papás y a toda persona encargada de la crianza de niñas, niños y adolescentes, que precisamente desempeñan el rol de madre o padre).

Sabemos que ustedes se preocupan mucho por la educación de sus hijas e hijos, y deben conocer que una parte fundamental de este proceso es el acompañamiento y apoyo que se da en casa, en la familia.

Cada vez, hay un mayor convencimiento en madres y padres de la importancia de una educación sólida que posibilite el crecimiento personal y profesional de hijas e hijos, pero en muy pocas oportunidades se miran las relaciones al interior de las familias y el impacto que tienen en el proceso de crecimiento y aprendizaje de niñas, niños y adolescentes. Sobre estos temas, vamos a reflexionar en el presente folleto.

A veces, le damos prioridad a otros aspectos, como la chacra, negocios y demás actividades de generación de recursos, que son muy importantes porque tienen que ver con el sustento. Pero también es importante el afecto y la comprensión que le brindamos día a día a nuestras hijas e hijos, representan las raíces de un árbol sólido.

Pero no seremos capaces de dar afecto y comprensión sino empezamos por querernos y comprendernos nosotros mismos, por preguntarnos cómo somos como personas y como madres y padres y, a partir de allí, preguntarnos cómo nos relacionamos con las y los demás, en especial con la pareja y las hijas-hijos. De esta relación depende el fortalecimiento de la salud mental y de la capacidad de aprender de niñas, niños y adolescentes.

Este folleto es una invitación a reflexionar sobre estos temas que comprenden tres aspectos:

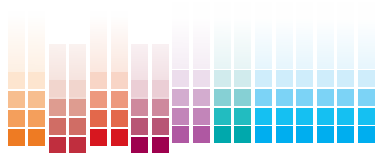
1. ¿Me conozco a mí mismo? ¿Soy capaz de mirarme con transparencia, con sinceridad? Es decir, el primer paso es: yo me miro.
2. ¿Cómo me relaciono con mi pareja, con mis compañeros de trabajo, con mis vecinos? Esto representa el segundo paso: cómo me relaciono.
3. El tercero, que es el objetivo clave de este folleto, es cómo me relaciono con mis hijas e hijos. ¿Los comprendo o soy autoritario e impongo mis ideas sin conversar con ellas-ellos? ¿Considero que son personas de mi propiedad y no personas con derechos? ¿Les demuestro afecto, que es la base de la crianza y de su desarrollo integral?

En este folleto, responderemos a todas estas interrogantes; es decir, vamos a acompañarlos a lograr ser mejores adultos, mamás y papás.

Equipo Tarea

Me conozco a mí mismo





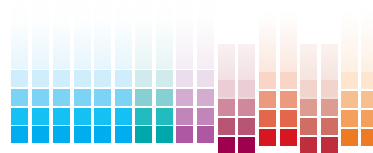
Yo me miro



Desde tiempos antiguos, se dice que la sabiduría empieza por el conocimiento de uno mismo, a partir de la pregunta: ¿quién soy yo, realmente? En la medida que conozcamos cómo somos, será posible cambiar la relación que tenemos con nosotros mismos y con las personas más cercanas, como son la pareja, hijas e hijos, familiares, amigos y compañeros de trabajo. Muchas respuestas están dentro de uno mismo.

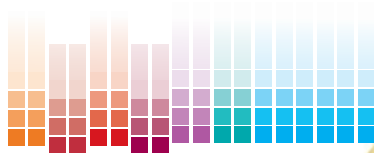
Debemos aprender a mirar nuestros pensamientos y sentimientos sin engañarnos.



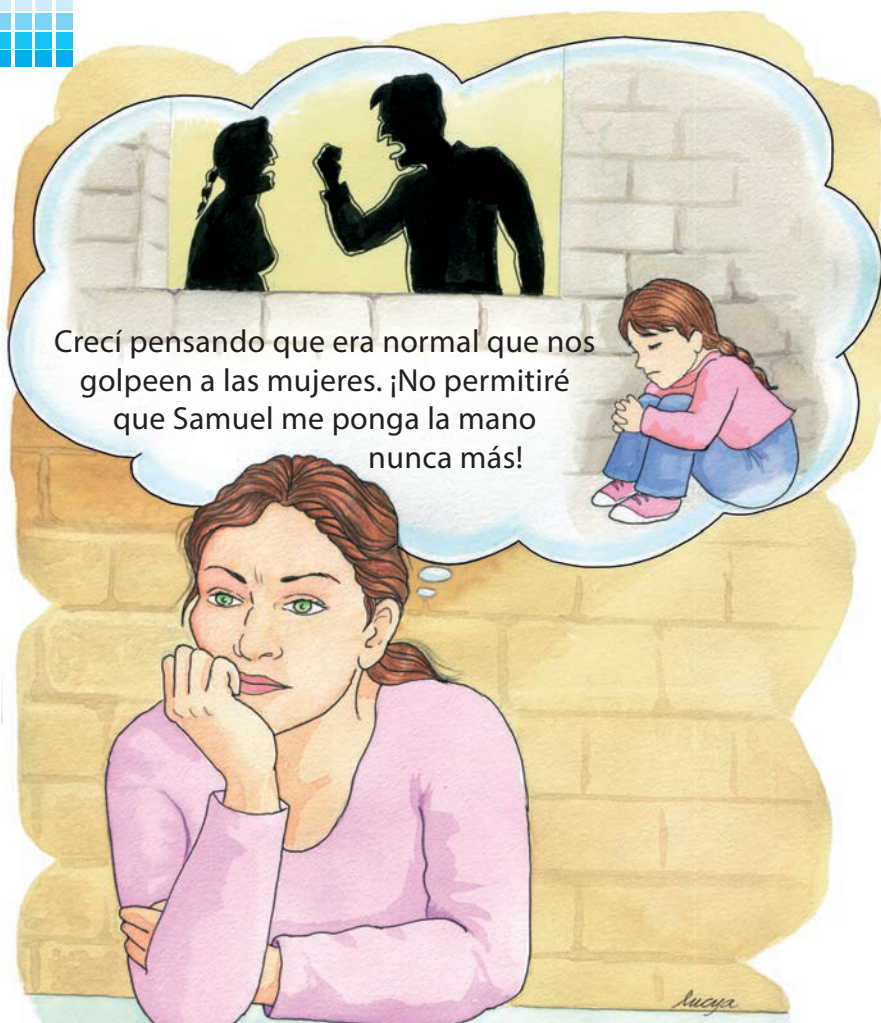


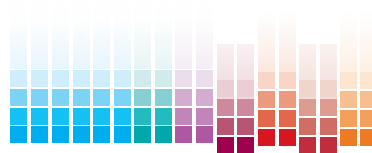
La familia es el espacio donde cada niña y niño empieza a construir su personalidad, y en este proceso la función de la madre y el padre es guiarlos con afecto y respeto, para que aprendan a valorarse como personas. De esta manera, cuando la niña o niño se mire a sí mismo, va a sentirse alguien capaz de ser querido. La familia, entonces, va a relacionar a la niña o niño con el mundo de la vida, y hay que prepararlos para que se relacionen con este mundo con seguridad en sí mismos y con respeto hacia las demás personas.





Evitemos repetir
los errores de
nuestras madres,
padres o las
personas adultas
que nos criaron.



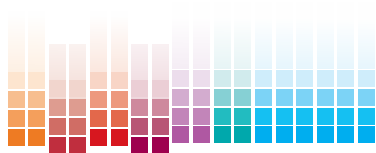


Los niños varones
también tienen
derecho a expresar
sus sentimientos.



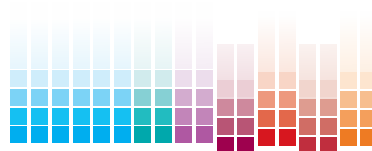
Me conozco a mí mismo





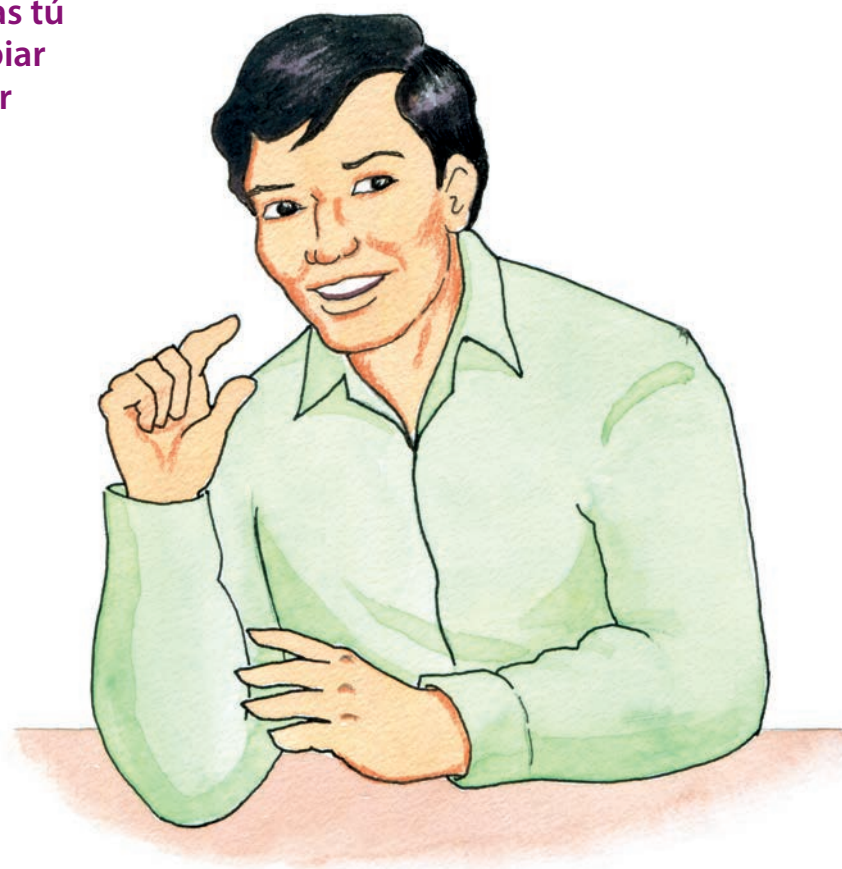
Tenemos que confiar en nuestras capacidades y aprender a ver nuestros defectos.

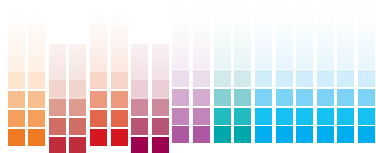




Para conversar

- ¿De qué manera influye en hijas e hijos el carácter y el modo de ser de madres, padres o de las personas que están a cargo de su crianza?
- ¿Es importante que las personas adultas conozcan cómo son para tratar de cambiar?
- ¿Qué experiencias de la niñez aún están presentes en nuestras vidas?
- ¿Qué harías tú para cambiar y ser mejor persona?



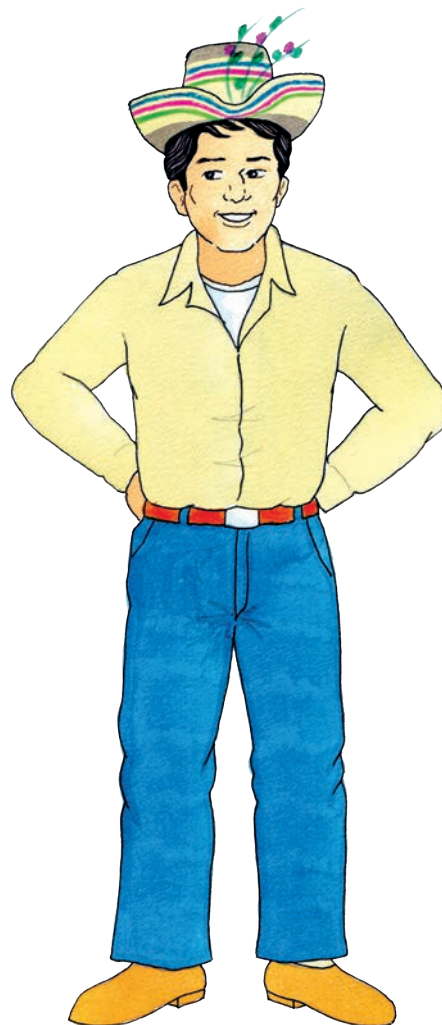
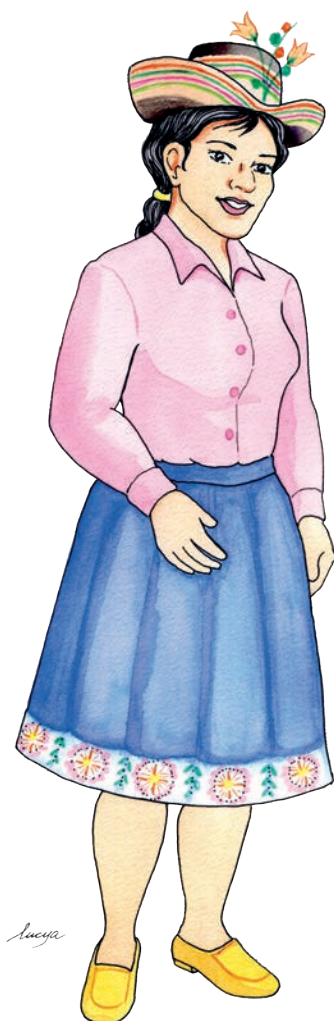


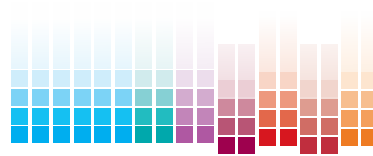
Las relaciones de género en el proceso de conocerse a sí mismo



Durante mucho tiempo se enseñaba que los hombres eran la autoridad y las mujeres tenían que obedecer, porque no eran iguales: él tenía más derechos. Estas ideas eran producto de las costumbres. Se repetía que él era el proveedor de los recursos para el hogar, y ella tenía que dedicarse a la crianza, al cuidado de la familia y a las tareas del hogar. En el proceso de mirarse hay que preguntarse cómo me percibo como mujer o cómo me percibo como hombre.

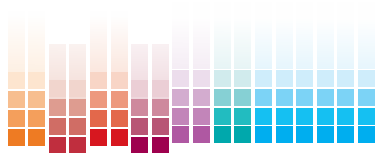
La lucha de las mujeres ha logrado que esto vaya cambiando, y se reconozca que las mujeres tienen los mismos derechos y las mismas oportunidades para realizarse. Buscamos cambiar la forma conservadora en que se ven hombres y mujeres y también cuáles son sus responsabilidades en todos los espacios de la vida.





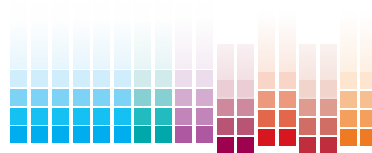
En la familia, mujeres y hombres tenemos los mismos derechos.





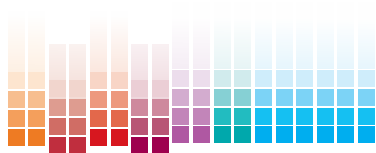
Tanto hombres como mujeres son responsables de la familia y su sustento.





Hay que educar a hijas e hijos de manera igualitaria.



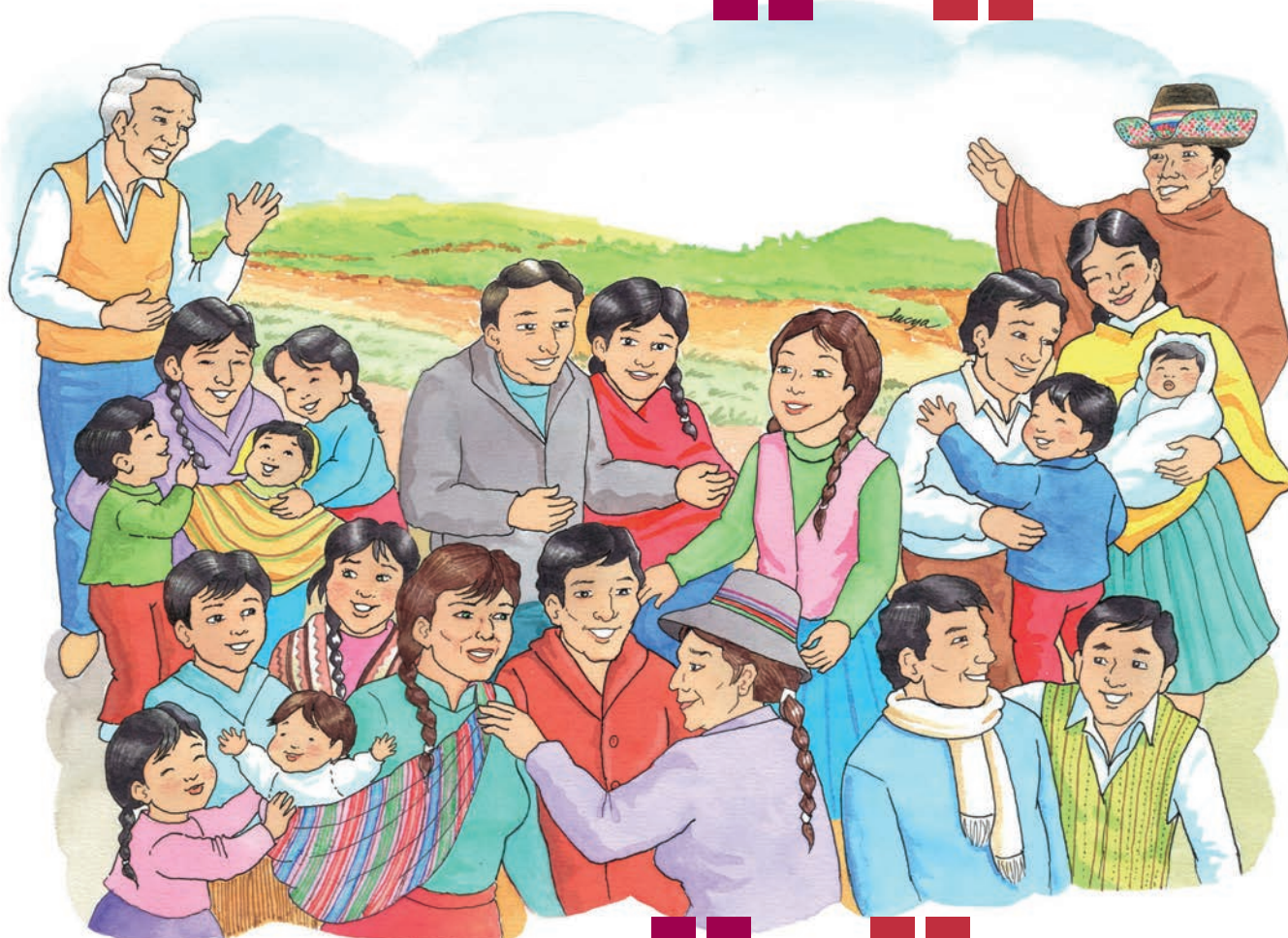
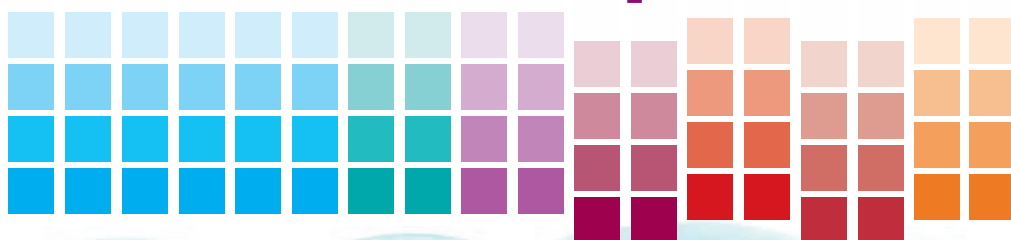


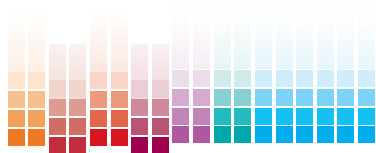
Para conversar

- ¿Nos consideramos superior o inferior con relación al otro sexo o género? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Estamos cambiando nuestra forma de pensar sobre el rol que deben tener hombres y mujeres en una familia y en la sociedad?
- ¿Hacemos diferencias cuando tratamos a hijas e hijos?
- ¿Cómo debemos educar a nuestras hijas e hijos?



Cómo me relaciono con las demás personas



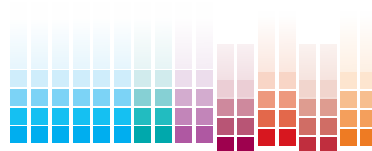


Para una relación armoniosa con las demás personas



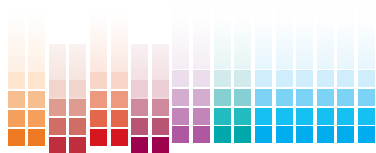
Cuánto me conozco es un aspecto que se pone a prueba día a día en la relación con las demás personas, especialmente con la pareja, las hijas y los hijos. Muchas veces, los prejuicios obstaculizan tener una buena relación con la pareja, que se manifiesta en agresividad, miedo o timidez. Se piensa que las mujeres son unas mentirosas natas; los hombres son unos agresivos siempre. La desconfianza es otro factor. ¿Desconfío de mi pareja? ¿Por qué? Muchas veces, la desconfianza está en la base de uno mismo, en los miedos e inseguridades que absorbimos desde la niñez.





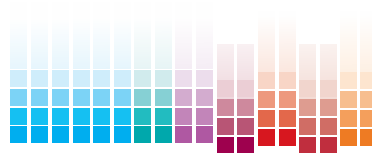
Los prejuicios, especialmente con relación al género, raza, edad, entre otros, dan lugar a pensamientos discriminadores que nos hacen desconfiar o maltratar a las otra personas.





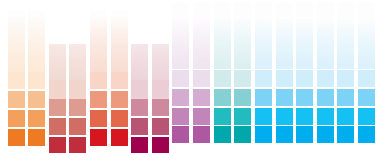
Relacionarse es saber comunicarse con las otras personas, y es un aprendizaje que se realiza desde el primer año de vida.



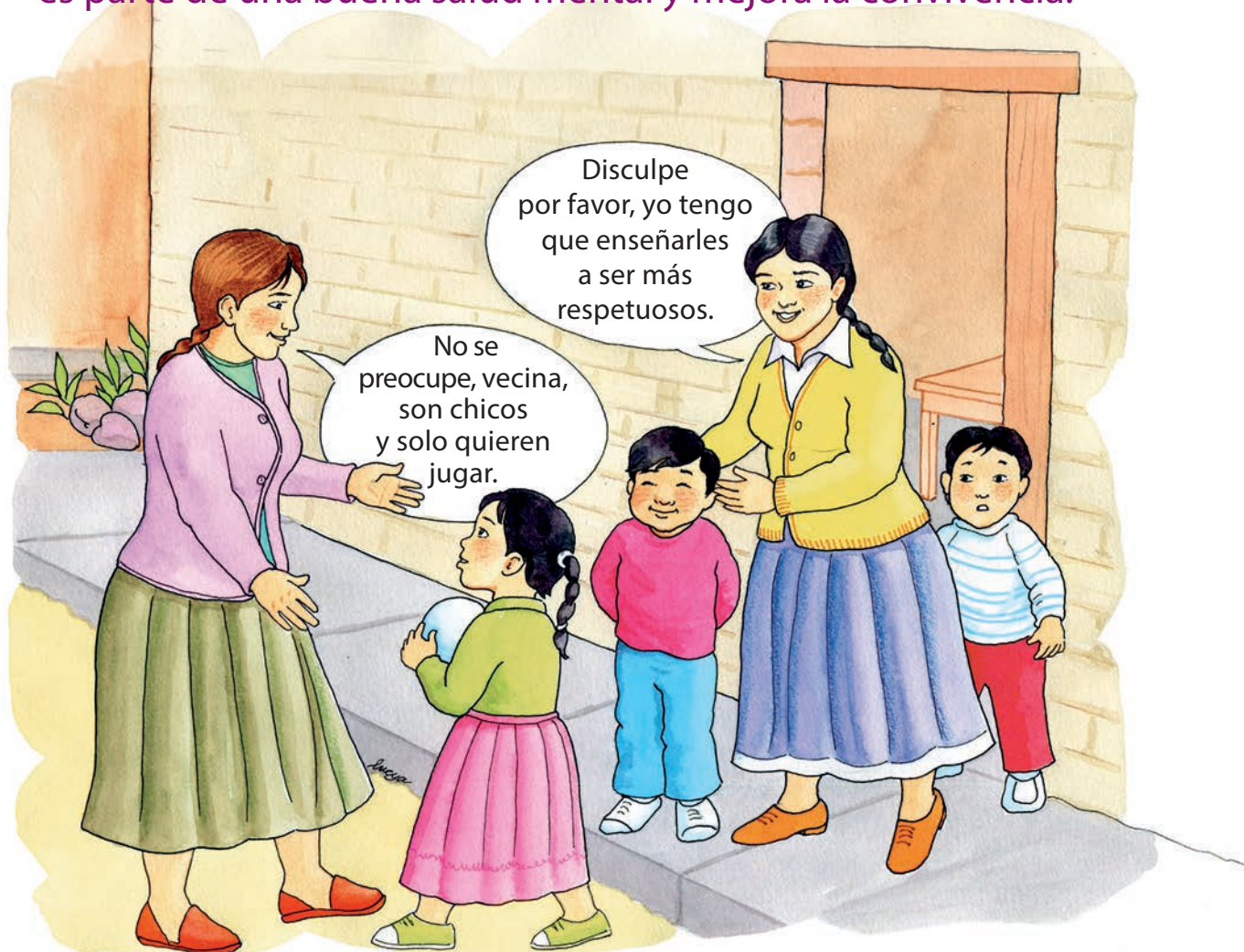


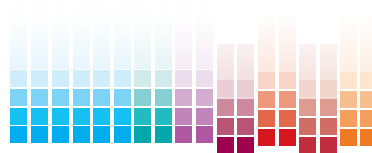
Cómo comportarnos con las otras
personas lo aprendemos desde
niñas y niños en la familia.





Tenemos que aprender a controlar nuestra ira, es parte de una buena salud mental y mejora la convivencia.





No sé si aceptar
ser candidata a regidora,
le preguntaré
a las mujeres
de mi organización.

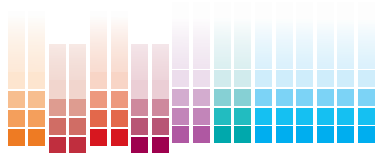
Tomemos nuestras
decisiones en base
a nuestros propios
criterios.



Mejor
no te metas
en política.

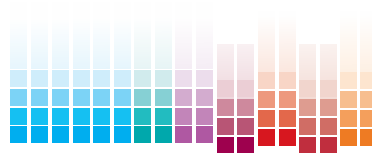
¡Amigas, voy
a lanzarme para regidora,
solo entrando en la política,
cambiaremos las cosas!

Van a
comenzar
a hablar
mal de ti.



Las responsabilidades del hogar no deben limitar la participación política de mujeres ni de hombres.

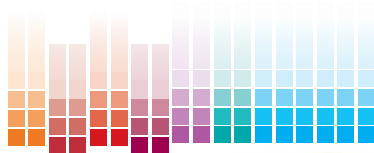




Para conversar

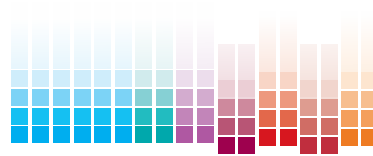
- ¿Nos damos cuenta ahora en qué situaciones respondemos con ira?
- ¿Cómo podemos cambiar esas reacciones?
- ¿Qué hacer antes de emitir opiniones sobre las demás personas?
- ¿Cómo tomamos nuestras decisiones?





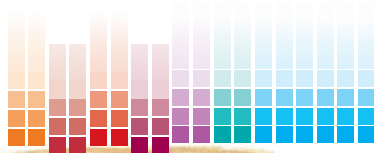
Aprendamos a confiar en las personas y tendremos una mejor relación con las-los demás.





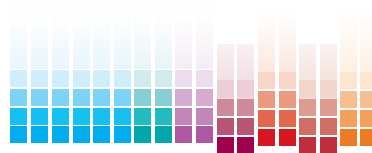
Evitemos los prejuicios,
pues impiden creer en las otras personas.





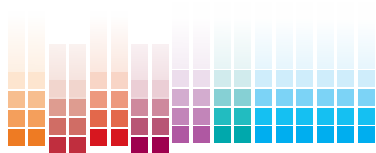
Superemos el miedo a ser juzgados cuando nos relacionamos con otras personas.





La corrección y la honestidad deben caracterizar nuestro comportamiento en todos los espacios en que actuamos.

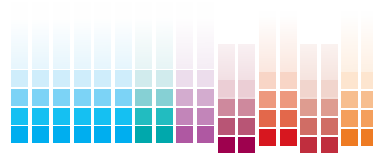




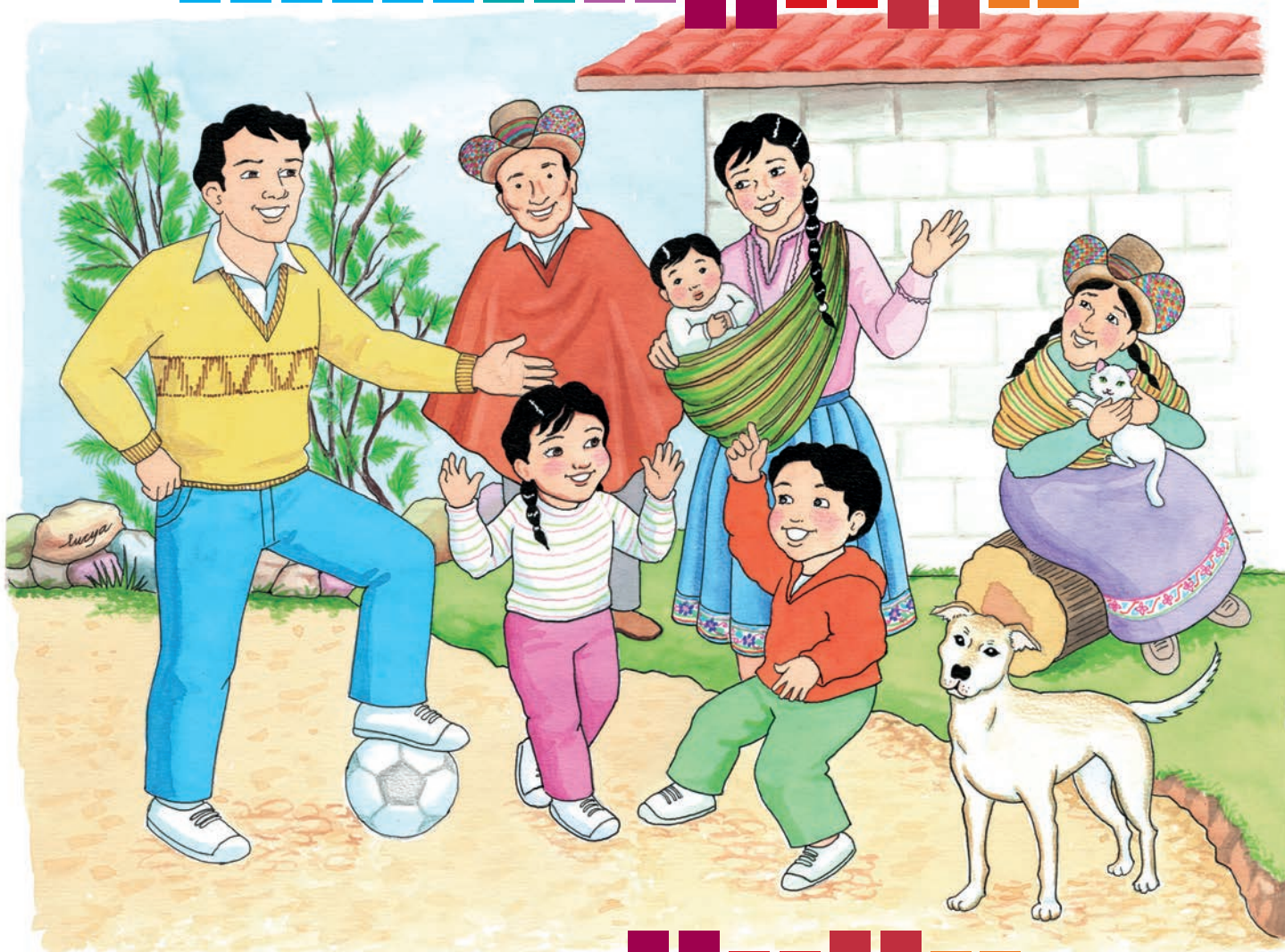
Para conversar

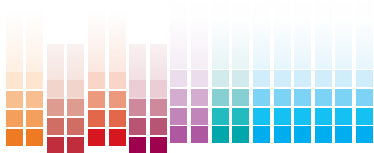
- ◆ ¿Somos personas desconfiadas? ¿Nos hemos preguntado alguna vez por qué somos así?
- ◆ ¿Nuestra propia valoración depende de las demás personas?
- ◆ ¿Juzgamos a las personas a partir de las apariencias o de lo que dicen las demás?
- ◆ ¿Qué crees que nos puede ayudar a relacionarnos mejor?





Cómo me relaciono con mis hijas e hijos

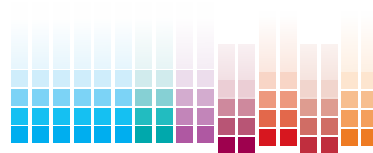




Debemos preguntarnos cómo somos con nuestras hijas e hijos o con las niñas y los niños que criamos

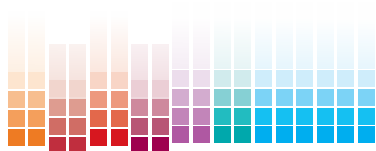
Tenemos que preguntarnos cómo nos relacionamos con nuestras hijas e hijos desde que son bebés. Los tres primeros años de su vida son fundamentales para su desarrollo emocional, el desarrollo de su inteligencia y su desarrollo social. Muchas veces pensamos que el niño o niña no se da cuenta de nada a esa edad. Es un error. Desde los primeros momentos que se relacionan con su bebé ya le están enseñando a sentirse seguro, protegido y querido. Es decir, va a aprender a sentirse bien consigo mismo y va a relacionarse bien con las demás personas.





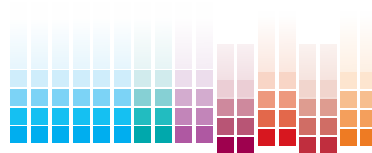
Al hacernos cargo de la crianza de una criatura, debemos acogerla con amor, paciencia y darle un trato afectuoso como si fuera nuestra propia hija o hijo.





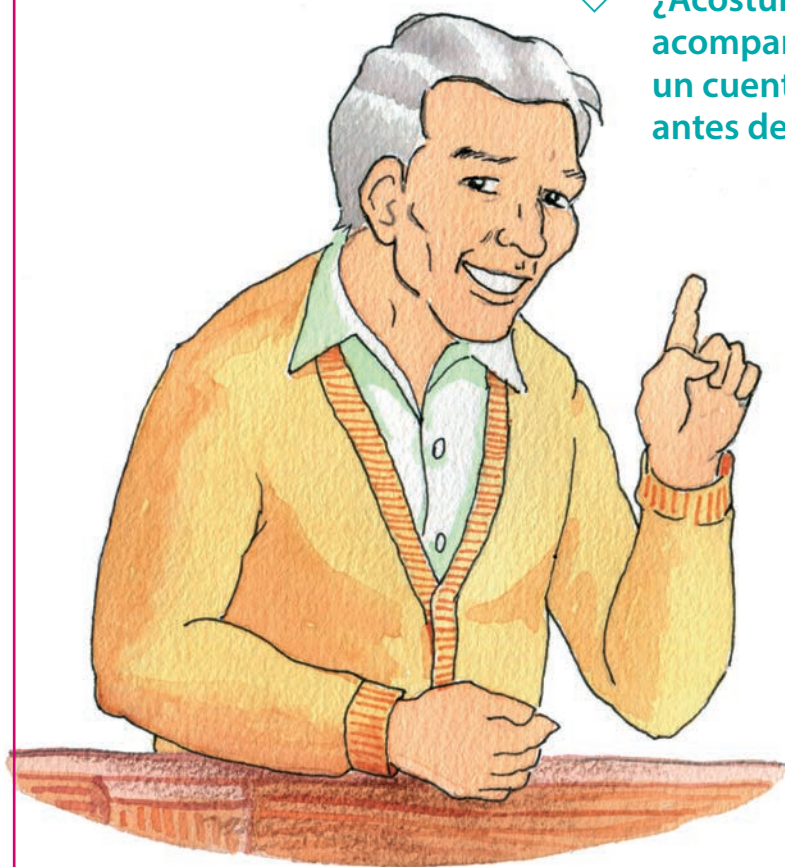
Estar con ellas y ellos antes de dormir y leerles un cuento hará que se sientan queridos y acompañados.

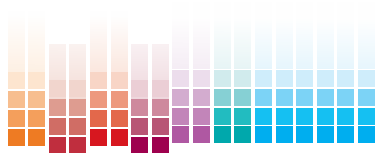




Para conversar

- ◇ ¿Cómo expresas tu afecto a tus hijas e hijos?
- ◇ ¿Te has dado cuenta en qué tono les hablas cuando le pides algo o les das alguna indicación?
- ◇ ¿Cómo reacciona la niña o niño si lo gritas?
¿Te obedece o responde con rebeldía?
- ◇ ¿Acostumbras acompañarlos y leerles un cuento o leyenda antes de dormir?





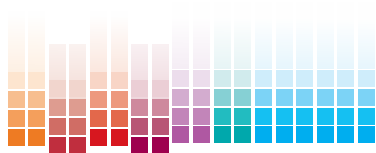
Hay que estar atento si nuestra hija o hijo está triste o preocupado para dialogar con ella o él y saber qué le sucede.





Es importante estimular
a nuestras hijas e hijos en su desarrollo.





Para conversar

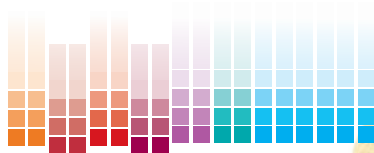
- ¿Conversan con su hija e hijo si lo ven callado o preocupado por algo?
¿Cómo propician ese acercamiento?
- ¿Sienten que su hija e hijo les tiene confianza?
¿Cómo expresa esa confianza?
- ¿Le demuestran que lo quieren?
¿Cómo demuestran ustedes ese afecto?
- ¿Cómo lo estimulan en sus estudios?





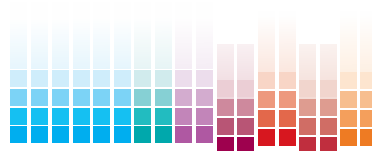
Enseñarles con diálogo y no con violencia
lo que es mejor para ellas y ellos.





De acuerdo con su edad, conversarles sobre los cambios del cuerpo y la necesidad de protegerse.

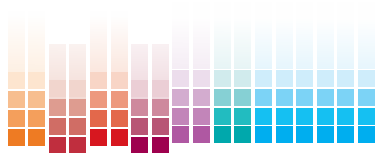




Para conversar

- ▣ ¿Hablan con su hija e hijo si ven que enfrenta un problema?
- ▣ ¿Sienten que pueden hablarle con confianza? Si no es así, ¿qué lo impide?
- ▣ ¿Su hija e hijo recurre a ustedes cuando tiene dificultades? Si no es así, ¿por qué?
- ▣ ¿Qué deben hacer para acercárseles más?





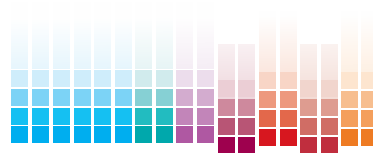
Seamos mejores mamás y papás



Cada edad de niñas, niños y adolescentes es importante, y debemos tener presente los siguientes aspectos, según lo señala UNICEF (2017):

Afecto y no maltrato: la violencia impacta negativamente en su desarrollo y en la valoración de sí mismo, y en su relación con las demás personas.



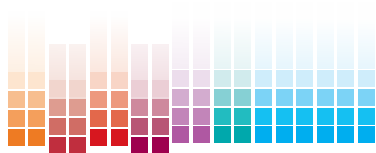


Cuidado y no el abandono: deben sentirse protegidos y queridos.



La educación de las niñas y los niños es responsabilidad de la escuela, pero también de la familia: acompañarlos a hacer sus tareas escolares; garantizar su asistencia a clases; ver que vayan ya desayunados, para que no se duerman en clase por falta de energías...



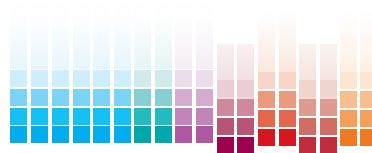


Estimularlos y no reprimirlos: hay que fomentar que aprendan en todo momento, que jueguen, que observen las plantas, los animales, en general su entorno.



El cuidado de su salud: hay que llevarlos al centro de salud para controlar su peso, le apliquen sus vacunas, controlen su sangre para ver cómo van sus defensas.





Nada de gaseosa
que no alimenta, tomen
su agua de cebada
con canela.

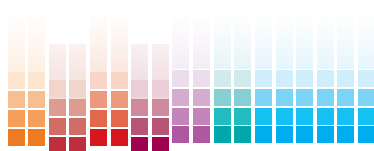
La nutrición: darles la alimentación adecuada para el desarrollo de su inteligencia y su desarrollo físico.

Disciplina con diálogo y no con violencia: se cree que niños y niñas solo aprenden a ser disciplinados con el castigo. No es así. Hay que dialogar con ellos para que se den cuenta del modo en que han actuado y cómo deben comportarse.



Vamos a acordar
un horario para hacer
las tareas del colegio,
estudiar y leer.

Desde ahora
se acostumbrarán
y no se les hará difícil
a medida que avancen
en sus estudios.

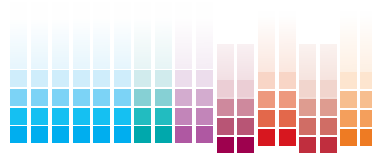


Que jueguen y se diviertan: en el campo se acostumbra que desde pequeños niñas y niños tienen que colaborar con el trabajo de la chacra y de la casa. Eso está bien, pero de una forma medida, dejándoles tiempo para el juego, para que sean niños, y no llenándolos de responsabilidades como si fueran personas adultas.



Que ayuden en la casa sin olvidar que son niñas y niños: otro problema es que las niñas y niños descuidan sus estudios porque deben cumplir con labores de la casa o de la chacra que deben realizar las personas mayores. Esto no quiere decir que no se les enseñe a colaborar, pero teniendo en cuenta su edad y su capacidad física.





Para conversar



- ¿Qué efecto cree usted tiene la violencia en niñas y niños?
- ¿Cómo los protegen?
- ¿Les dejan tiempo a sus hijas e hijos para que hagan sus tareas escolares en casa?
- ¿Cómo sus saberes pueden ayudar a que sigan aprendiendo?
- ¿Cómo cuidan su salud?
- ¿Consideran importante la alimentación durante la infancia?



Si nos preguntamos qué personas serán de adultas nuestras niñas, niños y adolescentes, la respuesta está en el amor, comprensión y protección que les demos cada día.

AXIS

 **HEMPEL**
FOUNDATION

tarea

ISBN: 978-9972-235-91-7



9 789972 235917