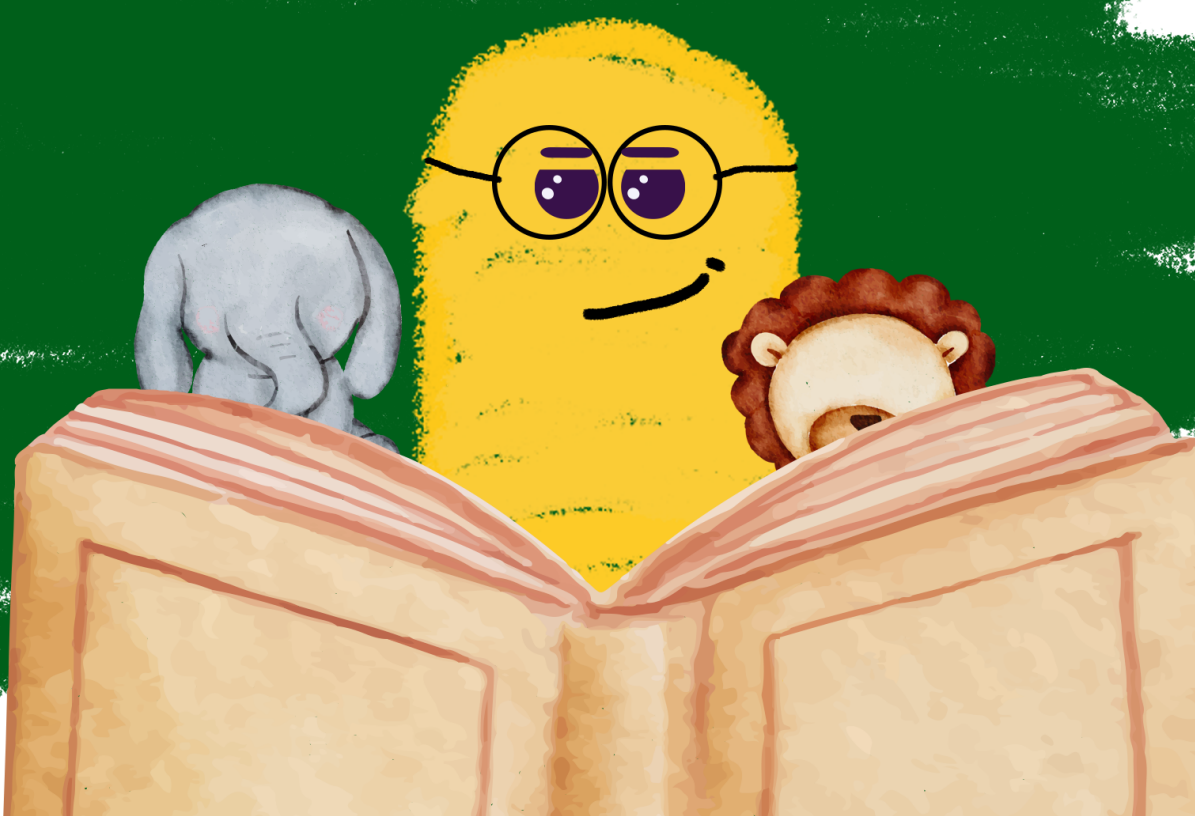

MÍDETE
unicef
para cada infancia

Conteo regresivo

Soy madre de dos niños, uno de tres años y otro de 19 meses. Mi niño de tres años es muy activo y nos da bastantes perretas. En ocasiones nos vuelve locos en casa. A la hora de decirle que ya el juego u otra actividad acabó, no paraba de llorar, casi una hora. No entendía de límites. Hace poco leí un consejo de una de las doctoras del grupo de Crianza Respetuosa hacia otra madre. Consistía en poner una alarma al niño para que entendiera que cuando sonara debía parar. Su padre y yo decidimos hacer algo similar, le decimos: "Nene, dentro de cinco minutos nos vamos a bañar", "vamos a dormir", "vamos a comer" o "nos vamos para el círculo porque ahí vas a jugar con otros niños". Así, con cuenta regresiva pasamos los minutos hasta llegar a cero y ya el niño solito deja lo que está haciendo para realizar la actividad que queremos. Nos ha ido bastante bien y lo hemos controlado de esta forma.

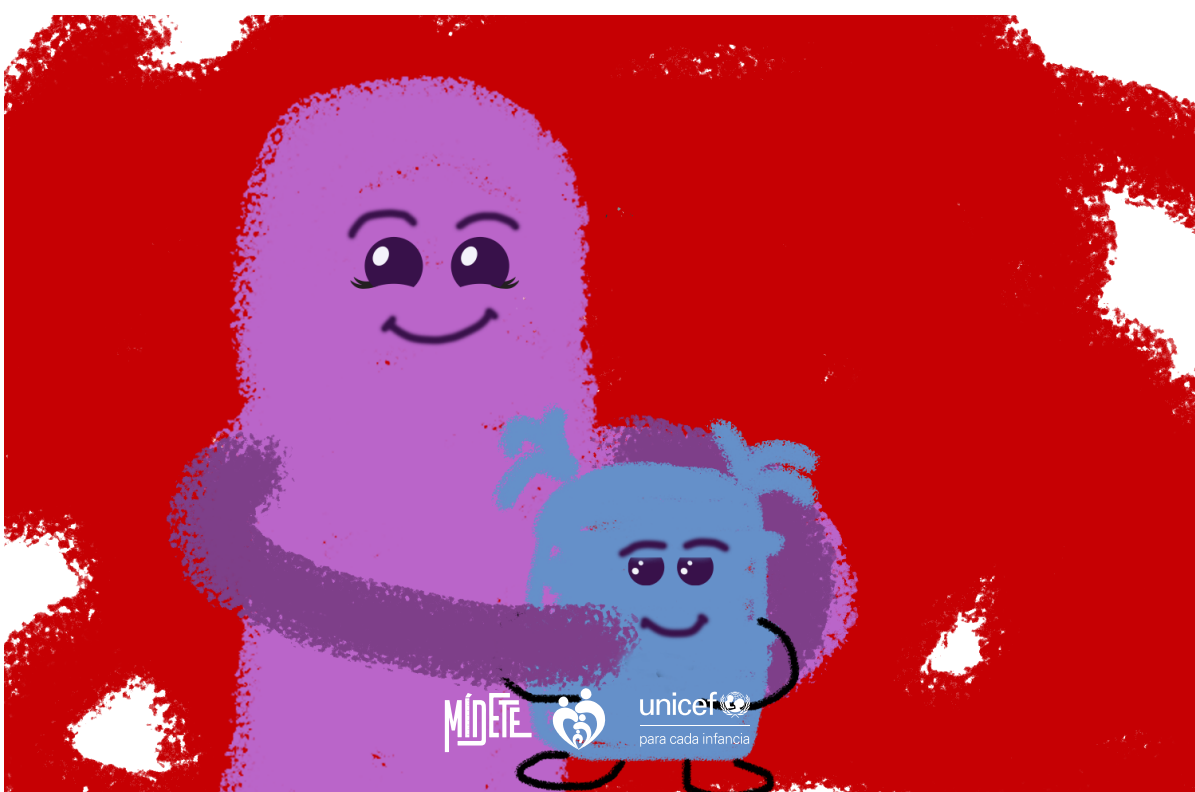
Anabel Fernández Fernández, 29 años, Guantánamo



Leer cada noche

Desde que mi niña empezó la primaria intenté entusiasmarla con la lectura de Corazón, El principito y Pinocho pero no tuve éxito. Finalmente, y aprovechando la etapa de aislamiento, logré captar su interés con el libro Cuentos de la Selva, de Horacio Quiroga. Este texto contiene fábulas muy cortas, cada noche le leía una. Llegué a la conclusión de que más importante que escoger un clásico es encontrar el interés de un niño y buscar un libro que le sea afín. Cada vez que hablábamos de un animal que no conocía lo buscábamos en internet y fue así como surgió la tradición de leer cada noche.

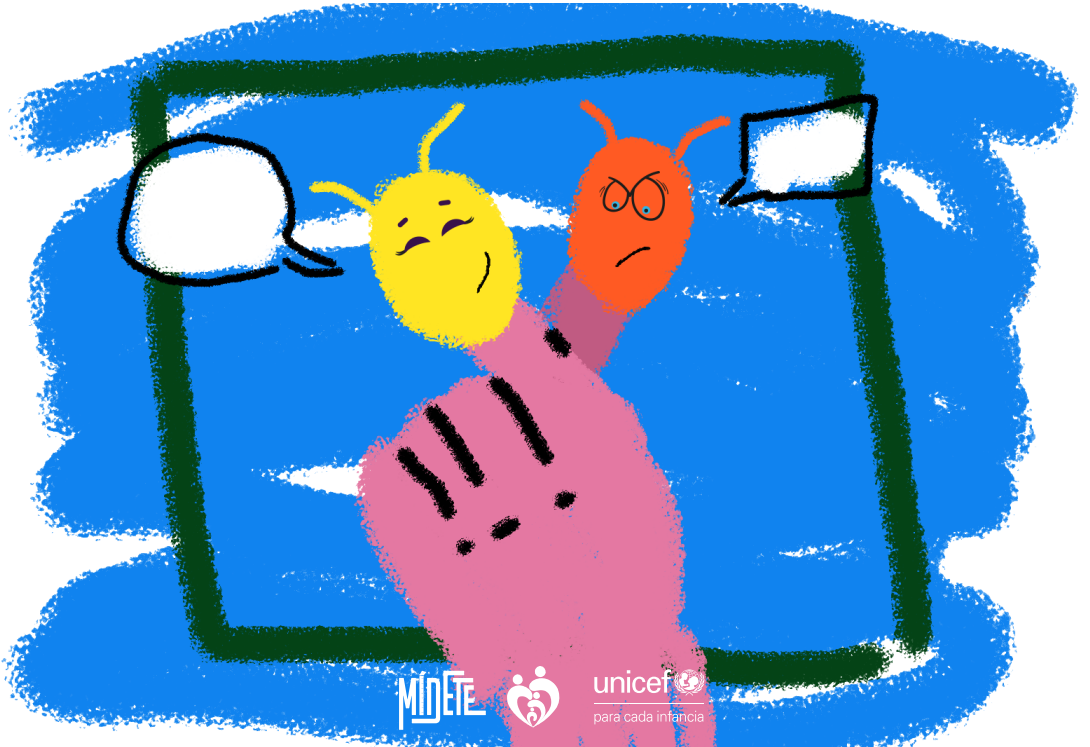
Michel Soriano, La Habana


MÍDETE
unicef
para cada infancia

Con cariño siempre

Cuando mi niña de 3 años se pone con perretas o irritable por algo que quiere, me funciona desviarle la atención hacia otro objeto o actividad. Si es por algo que estaba haciendo y no le salió bien, trato de ayudarla para que lo logre. Muchas veces no me deja porque está muy molesta. Yo le digo: mira qué ropa más linda se puso hoy mamá, vamos a ponerte una ropa linda a ti; o le hablo de un paseo; siempre trato de desviarle el pensamiento a algo agradable. Le hablo bajo y con cariño, aunque ella esté gritando. A veces "se pasa" un poquito de geniosa y me pongo seria y le digo: mami te quiere mucho, no me debes hablar así y continúo con mi conversación, hasta que logro sacarla de la frustración y explicarle, entonces, que lo que hizo estaba mal y por qué.

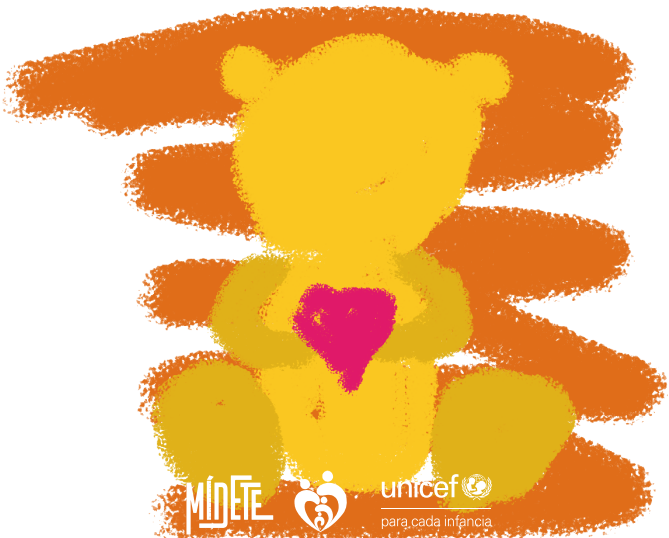
Inalvis Lamigueiro, 36 años, La Habana


unicef
para cada infancia

Títeres aliados

Soy madre primeriza de gemelas, nacidas al inicio de la pandemia COVID-19. Mi esposo y yo hemos tratado de garantizar el bienestar emocional y el desarrollo de las niñas. Ser padres de gemelas y en tiempos de pandemia, ha sido todo un reto para nosotros. Al comenzar a caminar y a interrelacionarse, empezaron los conflictos entre ellas. Se antojan del mismo juguete, se encaprichan e irritan cuando no cedemos a sus deseos, se imitan tanto en lo bueno, como en lo malo. Nos ha funcionado mucho el uso de títeres. Con ellos desviamos su atención de lo que puede estar entorpeciendo el momento, les hacemos reír; el cambio de voces y el diálogo de los títeres las entretiene mucho. En cuanto a los juguetes, compramos dobles los que podemos; si no, tratamos de que cada una tenga algo que le sea de mucho interés, de manera que no le sea fácil desprenderse. Cuando no funciona guardo el juguete y cambio a otra actividad hasta que están tranquilas. Hablarles mucho, cantar y preguntarles como si fuesen a contestar, también nos ha funcionado mucho, se ponen activas y es más fácil lograr su atención y guiarlas hasta donde queramos.

Marlen Limonta Fernández, 33 años, La Habana


MÍNETE
unicef
para cada infancia

El juego, un espejo de como criamos

Sé que me equivoqué muchas veces y que, de una u otra manera, también ejercí violencia. Hubiera sido mucho mejor si hubiera contado con todas las herramientas que tengo hoy. Solo después de decir esto es que puedo hablar de crianza respetuosa. Tengo varias anécdotas muy tempranas de aceptación o negociación, como la de dejar a mi hija ponerse la ropa que eligiera desde la primera vez que quiso hacerlo, quizá a los dos años, ante el espanto del resto de la familia; o la de ofrecerle alternativas, pero nunca prohibirle la música inapropiada que aprendía y disfrutaba en el círculo infantil, hasta que ella misma eligió otras. Esta es mi historia preferida porque habla de la crianza y sus prolongaciones: Muchas veces he visto a niños pequeños golpeando a sus juguetes porque "se han portado mal"; sin embargo, un día sorprendí a mi hija hablándole con mucho cariño a un osito de peluche: "Osito, mi corazón, no puedes portarte así".

Inalvis


MÍDETE
unicef
para cada infancia

Una mascota en casa

Una de las experiencias positivas durante la COVID-19 fue la decisión de adoptar una cachorrita, Susu, así bautizada por mi hijo de 8 años. Ernesto es hijo único, necesitado de una interacción distinta a la que ofrecíamos los padres. Llevábamos varios meses solos los tres, luego del fallecimiento de su bisabuela, quien era lo más parecido a una compañera de juego. Él ama a los animales, a todos: desde una lagartija hasta un gorrión. Susu ha sido una compañera de juegos, y él ha ido asumiendo pequeñas responsabilidades de su cuidado. La dinámica familiar ha cambiado para bien. Él es un niño muy cariñoso y hay que ver cómo le habla: "la niña de papá"; se siente responsable también.

Denise Campos, La Habana


MÍDETE
unicef
para cada infancia

Volver a mirar nuestras rutinas

Una de las vías que he encontrado para reforzar valores o insistir en conductas que puedan ser más adecuadas en determinados momentos, es contarles un cuento a mis hijos. El niño de 7 años y la niña de 3, disfrutan que les leamos una historia en las tardes o antes de dormir. A veces, además del cuento literario, jugamos a inventar historias y entonces los personajes y las situaciones que les narro guardan relación con algún evento de nuestro día. Así han escuchado como dos hormigas hermanas aprendieron a compartir un grano de azúcar o del grillo que prefería la noche para disfrutar del silencio porque las personas de la casa donde vivía eran muy ruidosas y a él no le agradaban los gritos, la música alta... En otras ocasiones, yo misma soy la protagonista y les comparto recuerdos de cuando era pequeña y aprendí o escuché algo que a ellos les puede ser útil o se asemeja a una experiencia cercana. Valoro mucho esa comunicación que nos permite rememorar, volver a mirar nuestra rutina y también crear.

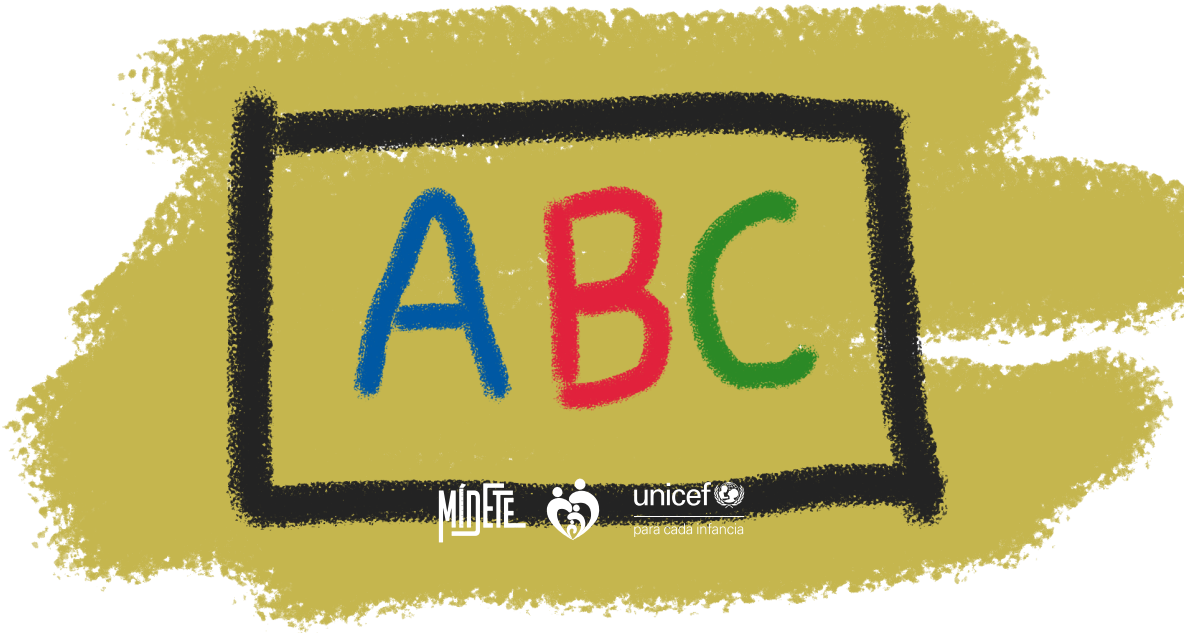
Tamara Roselló, La Habana


MÍNETE
unicef
para cada infancia

Juegos de roles

Tengo un bebé de 21 meses. Cuando cumplió los 15 meses de vida, ya no estaba su papá en casa para dejarlo a su cuidado mientras yo adelantaba las tareas hogareñas. Entonces decidí involucrar al niño en ellas. A la hora de hacer la comida le facilitaba platos o pozuelos plásticos, vasos, cucharas y mientras yo cocinaba sobre la meseta, él imitaba en el piso. Algunas veces le daba galletas partidas en pequeños trozos para que pasara de un plato a otro, a un pozuelo o vaso. Otras, le daba el machacador de ajos con dos dientecitos para que lo hiciera él. Con la limpieza hice lo mismo. Busqué buenos zapatos para evitar caídas y aunque me demoro un poco más nos divertimos mucho.

Yenly Bravo Laffita, 31 años, Matanzas


ABC
MIDEFE
unicef
para cada infancia

Aprender puede ser divertido

Mi hijo Thiago, de 5 años, es un niño que considero inteligente pero no le gusta la constancia del estudio, tenemos que dedicar mucho tiempo a buscar soluciones que lo motiven. Para que se aprendiera las letras y sus combinaciones, creamos un juego didáctico. Con una placa de cartón hicimos una serpiente, como si fuera un juego de mesa, un tablero en forma de S, y seccionamos esa línea en tarjeticas. Cada sección tiene una letra y un número, de la A a la Z y del 0 al 9. De esa manera el niño tira los dados y debe dar una cantidad de pasos determinada. Tiene que contar, sumar los dados, decir tres palabras en caso de que sea letra, y si es un número hacer una pequeña operación matemática, una suma pequeña, una resta, una comparación. Así, quien llegue al final del juego, gana. Eso lo ha motivado mucho, de hecho, aprendió a escribir sus primeras palabras ahí.


MÍNETE
unicef
para cada infancia

Asumir tareas según sus posibilidades

Historias de un niño de dos años puede haber muchas, más cuando comienza a descubrir el mundo de las enseñanzas. Un pequeño que ha nacido y crecido en medio de una pandemia como esta no conoce más que su casa y sus padres. Difícil es ya la maternidad y criarlo estando sola el día entero lo dificulta también, no da tiempo a hacer las tareas en casa y ver a un niño que pide atención. En mi caso encontré una solución que, lejos de entorpecer, puede ser un catalizador importante en su desarrollo. Desde bien pequeño le doy tareas acordes a sus facultades motoras: solito sabe quitarse el culero y ponerlo en la basura o poner su ropita en el cesto de lavar. Ya ahora más grande le compré un juego de escoba y trapeador para que lo haga junto a mí; él solito ha aprendido a lavar su sillita de comer, por supuesto siempre con los niveles de ayuda correspondientes. Es una forma de acercamiento entre nosotros.


MÍDETE
unicef
para cada infancia

El vínculo de amor entre hermanos

Tengo dos niños en casa, Ernesto de 4 años y Lucía de 1. Aunque sabíamos que las manifestaciones de celos son inevitables, siempre nos esforzamos mucho para que Erne se sintiera parte de la dinámica con la bebé en casa. Aun así, tuvo regresiones como pedir ayuda para comer, decir mal algunas palabras que antes expresaba correctamente, además de dependencia e irritabilidad. Con el paso de los meses Lucía fue haciéndose más consciente de su presencia y cualquier oportunidad era buena para jugar a las cosquillas, a los cariños y a los mimos. Hoy, Lucía ríe feliz cuando lo tiene cerca y Ernesto disfruta compartir sus juguetes, las meriendas y enseñarle las palabras importantes, como "piratas" y "dinosaurio". Sé que nos faltan muchos momentos en que podrán tener manifestaciones de celos, pero si hay algo más enternecedor que la experiencia de interactuar con tu bebé, es, sin dudas, la oportunidad de verlos abrazarse y compartiendo juegos. En ese amor está lo más lindo y valioso que voy a lograr en la vida y sin dudas, mi mayor orgullo como madre.

Laura Odriozola, La Habana



MÍDETE

unicef
para cada infancia

Notas mentales de un padre desde el inicio

Daniela tiene 8 meses. De las tantas veces que he debido dormirla, incluso en un mismo día, he tomado notas mentales que intentaré resumir en tres palabras. Paciencia: ante la aparente imposibilidad de conciliar el sueño, y de las ansiedades que su llanto genera, intentemos no alterarnos, tampoco gritarle o regañar al bebé; nada de eso funciona, solo nos queda esperar. Dedicación: nunca vayamos dormirlos apurados porque tengamos otras cosas que hacer, ese apuro suele revertirse en nuestra contra, cuando más apurados estemos menos se dormirá; obligarlos es imposible. Perseverancia: no debemos desistir, en algún momento se va a dormir.

Rodolfo Romero Reyes, La Habana


MÍDETE
unicef
para cada infancia

Deberes y derechos a la par

Me funcionó crear juntos en una hoja, organizado en dos columnas, sus deberes y sus derechos. Los derechos: jugar, ir a la escuela, ver tv, pasear, alimentarse, entre otros; también los deberes los escribimos juntos, yo le iba preguntando, ¿qué crees? ¿qué te parece este? Así los construimos, pensando en lo que él debía hacer –sus deberes- y en cuáles eran sus derechos. Le pregunté si le parecía bien que imprimiera la hoja y la pusimos en la puerta de su cuarto. Me funcionó mucho porque lo hicimos juntos y quedó como un pacto de que eso lo habíamos construido entre ambos y que debíamos cumplirlo.

Ania Mirabal

Inventario de soluciones crianza respetuosa

Tamaño: 14.8 cm x 9.8 cm

