

¿COMO TENER UNA RELACIÓN SANA CON TUS HIJAS E HIJOS?



**Save the
Children**

Guía para mamás, papás y
cuidadores que quieren criar
con ternura y sin violencia.



NUESTRA VISIÓN

Un mundo en el que cada niña, niño y adolescente tenga el derecho a la supervivencia, a la protección, al desarrollo y a la participación.

NUESTRA MISIÓN

Inspirar avances en la forma en la que el mundo trata a las niñas, niños y adolescentes; con el fin de lograr un cambio inmediato y duradero en sus vidas.

DIRECTORIO

Dirk Glas
CEO SAVE DE CHILDREN EN MÉXICO

Fátima Andraca Artigas
PROGRAMAS, OPERACIONES Y RESPUESTA HUMANITARIA

Begoña Laviña Soriano
ALIANZAS Y MARKETING

Mariana Macouzet Muñoz
ESTRATEGIA E INNOVACIÓN

Claudia Nava García
ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS

Ivonne Piedras Jiménez
COMUNICACIÓN Y CAMPAÑAS

Nancy Ramírez Hernández
INCIDENCIA POLÍTICA Y TEMAS GLOBALES

Este material se distribuye de manera gratuita y sin fines de lucro.
© 2026 Save the Children México

QUERIDA MAMÁ, PAPÁ O PERSONA CUIDADORA:



SI ESTÁS AQUÍ LEYENDO,
QUEREMOS QUE SEPAS QUE
YA ESTÁS HACIENDO UN
GRAN TRABAJO. ADEMÁS,
TIENES EL DESEO DE SEGUIR
APRENDIENDO CÓMO
ACOMPañAR DE MEJOR
FORMA A LAS NIÑAS Y
LOS NIÑOS QUE CUIDAS.

Para apoyarte en esta maravillosa labor, hemos construido esta guía reconociendo que, en una sociedad como la nuestra, llena de presiones y preocupaciones, la crianza puede ser muy demandante y agotadora. Durante mucho tiempo se ha normalizado el uso de métodos violentos para criar; incluso, de forma “chistosa”, se hace referencia a la famosa “chancla” como una manera de lograr obediencia, o a frases como “lo haces porque lo digo yo”, manteniendo así patrones de violencia.

Prácticas como estas muestran una forma de establecer límites desde la imposición y el miedo, dejando huellas profundas en las niñas, niños y adolescentes, afectando su autoestima, su confianza y su manera de ver el mundo.

También las interacciones entre las personas adultas suelen estar permeadas por malos tratos que se repiten en la crianza. Estos métodos no solo dejan huella en el vínculo afectivo con mamás, papás y cuidadores, sino que también refuerzan la idea de que la violencia es la única manera de relacionarse y llegar a acuerdos. Así se perpetúa un ciclo que impide avanzar hacia una verdadera cultura de paz, tan necesaria en nuestra sociedad.

En un contexto marcado por una ola de violencia que urge frenar, el cambio comienza en nuestras interacciones diarias. El hogar es un entorno clave en la forma en que tratamos, escuchamos, acompañamos y guiamos a nuestras hijas e hijos.

Acompañar y criar es una experiencia que transforma profundamente, tanto a quienes acompañamos como a las niñas y los niños que reciben ese cuidado. Por eso, a lo largo de esta guía también encontrarás testimonios de mamás, papás y personas cuidadoras como tú, que comparten su experiencia y dan aliento a quienes están viviendo la aventura de la crianza.



¿QUÉ NECESITAS PARA LEER ESTA GUÍA?

Es muy sencilla de leer; la preparamos para que puedas pasar un momento ameno y útil.

ESO SÍ...



- **Confía en tu propio ritmo:** siempre es buen momento para comenzar, cualquiera que sea la edad de tus hijas e hijos. Hoy es un buen día para intentarlo.
- **Avanza paso a paso:** puedes ir incorporando poco a poco las ideas que más te hagan sentido, de acuerdo con tus necesidades y tu situación de vida.
- **Trátate con cariño:** la crianza con ternura también es para ti. Sé amable contigo misma o mismo, porque todas y todos nos equivocamos. Lo importante es aprender y seguir adelante, intentando hacerlo cada vez mejor.
- **Mantén una mente abierta:** hay métodos con los que muchas mamás y papás fuimos criados que parecen inofensivos o incluso positivos; sin embargo, te invitamos a reflexionar sobre ellos.
- **Anímate a poner en práctica estos consejos** con niñas y niños y observa sus reacciones, para descubrir juntos nuevas formas de convivir y comunicarse.
- **Date el tiempo** para conversar en familia y en diferentes espacios sobre lo que aprendas aquí, para que todas y todos se sientan parte del cambio hacia una crianza con ternura y sin violencia.

PRIMERO LO PRIMERO: LA CRIANZA TIENE QUE SER CON TERNURA

● La ternura es una emoción que te conecta con tu lado más suave y amoroso. Pero ¿cómo puedes vivirla en la crianza y el acompañamiento de niñas, niños y adolescentes? El primer paso es reconectar con tu propia suavidad. Esto significa dejarte sentir tus emociones, aceptarlas y cuidar tanto de ti como de quienes te rodean.

● También es importante acercarte, de manera amorosa y cuidadosa, a tu parte más vulnerable: tu niño o niña interior. Imagina que tienes cinco años y recuerda lo que sentías, lo que te gustaba y lo que te costaba trabajo. Intenta no juzgarte y, en su lugar, piensa qué podrías hacer —desde la persona adulta que eres hoy— para cuidar de ese niño o niña. Sé consciente de tu cuerpo, tus emociones y tus pensamientos, y acéptalos con cariño. Cuando te equivoques o te cueste procesar una emoción difícil, procura no ser duro contigo mismo: trátate con paciencia y respeto.

● Todas las personas hemos atravesado momentos difíciles en la vida, ya sea en la niñez o en el proceso de acompañar a hijas, hijos o personas a nuestro cuidado. Por eso, hoy es un buen momento para **empezar a practicar una crianza y un acompañamiento desde la ternura, porque es una vía para sanar, aprender y transformarte**. Así que abraza tu lado más amoroso y suave: será un regalo para ti y una de las mejores herencias que puedes dejarles.





PON EN PRÁCTICA TU TERNURA

- **Practica la pausa amable:** antes de reaccionar en un momento de enojo, respira profundamente tres veces y recuerda que la forma en que hablas será el ejemplo que tus hijas e hijos imiten.
- **Regala un abrazo consciente:** dedica al menos un minuto al día para abrazar a tus hijas e hijos sin decir nada, solo sintiendo su respiración y transmitiendo calma y amor.

¡UN ABRAZO PUEDE COMUNICAR MÁS QUE MUCHAS PALABRAS!

- **Explora distintas formas de ternura:** la ternura es un lugar de amor que puede expresarse de muchas maneras. Busca la forma que a ti y a tus hijas e hijos les haga sentir cómodos y en confianza.



DESDE HACE DOS AÑOS Y MEDIO QUE SOY MAMÁ DE ELISSA, HE DESCUBIERTO QUE LA CRIANZA ES UNA AVENTURA HERMOSA Y DESAFIANTE, LLENA DE PREGUNTAS, ALEGRÍAS Y APRENDIZAJES. HAY DÍAS DE PRISA Y CANSANCIO, PERO CUANDO LA MIRO RECUERDO QUE LA TERNURA ES UNA ELECCIÓN DIARIA: ELLA NECESITA MÁS MI PACIENCIA QUE RESPUESTAS RÁPIDAS. CRIAR CON TERNURA NO ES HACERLO PERFECTO, SINO RECONOCER QUE NECESITAMOS APOYO Y VOLVER A INTENTARLO CADA DÍA

KRYSTAL



BRINDA RESPUESTAS Y CUIDADOS SENSIBLES



LOS CUIDADOS SENSIBLES Y AMOROSOS SON FUNDAMENTALES PARA QUE TUS HIJAS E HIJOS PUEDAN DESARROLLARSE Y APRENDER A TOMAR DECISIONES AUTÓNOMAS. Para lograrlo, es importante incluirlos en las actividades y escuchar su opinión en

las decisiones que afectan a toda la familia.



Por ejemplo, durante la hora de la comida o en las conversaciones cotidianas, pregúntales qué les gusta, qué piensan o qué sienten. De esta manera, les das la oportunidad de expresarse y de sentirse parte importante del hogar.

RECUERDA QUE TODO LO QUE DICES A LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS PUEDE TENER UN IMPACTO EN CÓMO SE VALORAN A SÍ MISMOS.

Por eso, es importante detenerte a pensar si lo que vas a decir es respetuoso y amable. Los cuidados amorosos fortalecen la confianza y la seguridad en tus hijas e hijos, lo que les permitirá tomar decisiones informadas y sentirse parte activa de su entorno familiar.





PON EN PRÁCTICA LOS CUIDADOS SENSIBLES

- **Escucha activamente:** cuando tus hijas o hijos te hablen, míralos a los ojos, deja lo que estés haciendo y muéstrales que lo que dicen es importante para ti.
- **Valida sus emociones:** si están tristes, molestos o felices, reconócelos con frases como “entiendo que te sientas así” o “veo que esto te emociona mucho”.
- **Recuerda que cada palabra cuenta:** las niñas, niños y adolescentes toman muy en serio lo que escuchan, ya sea dirigido a ellos o dicho frente a ellos. Tus palabras tienen fuerza; al usarlas con cuidado y cariño, les ayudas a crecer con confianza y seguridad.
- **Equilibra las tareas de cuidado en comunidad:** fomenta redes de apoyo que acompañen a quienes son cuidadoras y cuidadores principales. Si eres tía, tío, amiga o amigo, puedes involucrarte; tu ayuda siempre será bienvenida.



“**COMO PADRE, UNA DE MIS MAYORES ALEGRÍAS HA SIDO ESTAR AL LADO DE MI HIJO ENFRENTANDO RETOS QUE PARA ÉL ERAN MUY IMPORTANTES. ACOMPAÑARLO EN SUS PRIMEROS PASOS, DARLE CONFIANZA PARA INTENTARLO Y HACERLE SENTIR MI APOYO SALTAR Y SUMERGIRME EN EL MAR TOMADOS DE LA MANO, SOSTENER SU BICICLETA MIENTRAS APRENDÍA EL EQUILIBRIO HAN SIDO MOMENTOS MARAVILLOSOS JUNTO A ÉL Y SU MAMÁ. HOY VEO A UN JOVEN DE 23 AÑOS CON SEGURIDAD, TEMPLE Y GANAS DE SEGUIR APRENDIENDO Y ENFRENTAR NUEVOS RETOS**”

DANIEL

FOMENTA UNA CRIANZA SIN ROLES DE GÉNERO

LA IMPOSICIÓN DE ROLES DE GÉNERO PUEDE SER PERJUDICIAL PARA EL DESARROLLO DE TUS HIJAS E HIJOS, YA QUE PUEDE ABRIR LA PUERTA A SITUACIONES DE ABUSO Y VIOLENCIA.

Cuando impones roles de género, les privas de interactuar con actividades que no se consideran propias de su género. Por ejemplo, cuando no dejas que una niña juegue fútbol porque “es de hombres”, o cuando impides que un niño juegue con muñecas porque “es de niñas”. **Esto limita su capacidad para descubrir y desarrollar habilidades o talentos que podrían tener.**

En lugar de imponer estas barreras, es importante permitir que tus hijas e hijos elijan sus juegos y actividades libremente, sin importar si se consideran “femeninos” o “masculinos”. Así, **les das la oportunidad de explorar todo su potencial y crecer en un ambiente que les permita disfrutar, jugar y aprender.**

También es valioso reflexionar sobre cómo en casa estás reforzando o rompiendo estos estereotipos.

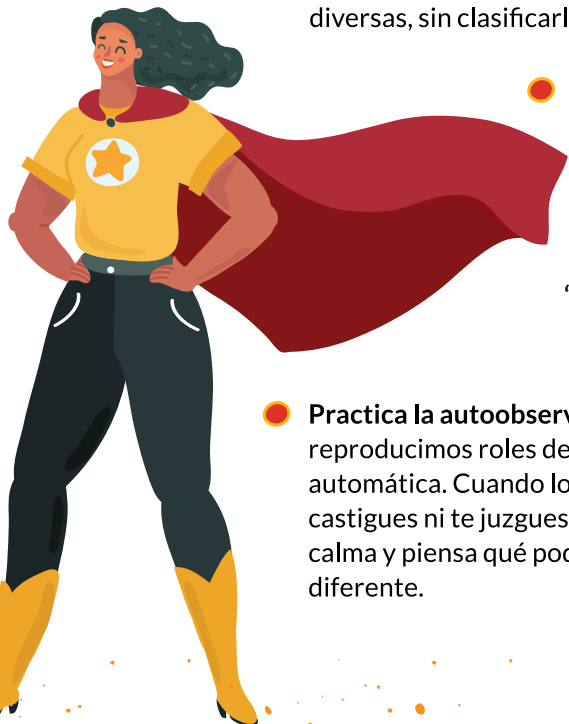
FOMENTAR LA IGUALDAD DE GÉNERO Y LA LIBERTAD DE ELECCIÓN LES AYUDA A DESARROLLARSE PLENAMENTE COMO PERSONAS, SIN LIMITACIONES IMPUESTAS POR IDEAS ANTIGUAS.





PON EN PRÁCTICA UNA CRIANZA SIN ROLES DE GÉNERO

- **Ofrece variedad de opciones:** proporciona juguetes, libros y actividades diversas, sin clasificarlos por género.
- **Cuida el lenguaje:** evita frases como “esto es de niñas” o “esto es de niños” y sustitúyelas por expresiones como “cualquiera puede hacerlo si quiere”.
- **Practica la autoobservación:** a menudo reproducimos roles de género de forma automática. Cuando lo notes, no te castigues ni te juzgues; obsérvalo con calma y piensa qué podrías hacer diferente.



“SER MAMÁ ES LA EXPERIENCIA MÁS IMPORTANTE DE MI VIDA: HA SIDO LA MÁS HERMOSA, PERO TAMBIÉN LA MÁS COMPLEJA. TODOS LOS DÍAS ME DOY CUENTA DE QUE MI HIJO NO NECESITA UNA MAMÁ QUE HAGA TODO PERFECTO, SINO UNA QUE SEA CAPAZ DE SOLTAR LO MALO, APRENDER DE ELLO Y PERMITIRSE DISFRUTAR LA BELLEZA DE LA MATERNIDAD, INCLUSO EN MEDIO DEL CAOS COTIDIANO. QUIERO QUE ÉL SEPA QUE TAMPOCO ESPERO UN HIJO PERFECTO Y QUE, AUNQUE HAYA DÍAS DIFÍCILES, AQUÍ ESTAREMOS MAMÁ Y PAPÁ CON LOS BRAZOS ABIERTOS, LISTOS PARA RECORDARLE CUÁN AMADO Y VALIOSO ES ”

MARIANA

PRESTA TENCIÓN A LOS PROCESOS PERSONALES

RECORDAR QUE CUIDAR ES RESPONSABILIDAD DE TODAS Y TODOS
TE INVITA A REPENSAR CÓMO PUEDES COMPARTIR ESTAS TAREAS Y
RECIBIR APOYO PARA SOSTENER MEJOR EL CRECIMIENTO Y BIENESTAR
DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES.



En las dinámicas actuales, es común que vivas altos niveles de estrés, presión y frustración. Los cuidados son una tarea colectiva, pero en nuestra sociedad han quedado casi exclusivamente en tus manos. Esto puede provocar un desgaste profundo, tanto físico como emocional, que muchas veces no es reconocido ni acompañado.

Si estás al frente del cuidado de una niña o un niño, es importante que reconozcas y valides tus propias emociones: sentirte abrumada, saturado o cansada es normal y está bien. Para criar desde la ternura, no necesitas ser perfecta o perfecto; es más importante aceptar lo que sientes, incluso cuando esas emociones resulten incómodas. Y, sobre todo, en esos momentos es fundamental tratarte con amor y paciencia.

A esto se suma que, a lo largo de tu vida, es posible que hayas experimentado heridas emocionales. Tal vez tus mamás o papás no fueron amorosos, o te castigaron con golpes cuando se enojaban. Quizá no sabían cómo demostrar su amor de otra manera, o no podían hacerlo todo el tiempo.

Ahora, como persona adulta, tienes la oportunidad de modificar esos hábitos y transformar ese dolor. Esto implica observar tus sensaciones, reacciones y acciones, para integrar nuevas estrategias que te permitan responder desde la ternura y la responsabilidad que tienes como adulto.

Este cambio tiene un impacto directo y positivo en la vida de tus hijas e hijos, porque les enseñas a responder desde la empatía y el amor, en lugar de la violencia y la agresión. Adoptar estas nuevas formas de actuar significa construir un ambiente más seguro y amoroso para toda la familia.

Recuerda que eres un ser humano y, como tal, puedes cometer errores. Lo fundamental es aprender de ellos y trabajar día a día para seguir creciendo.

**CUANDO TRANSFORMAS TU DOLOR EN AMOR,
CREAS UN ENTORNO MÁS SANO Y LLENO
DE CUIDADO PARA TUS HIJAS E HIJOS.**





PON EN PRÁCTICA LA ATENCIÓN A TUS PROCESOS PERSONALES

- **Valida las emociones difíciles:** comprende que no existen emociones “malas”. Es normal sentir enojo, tristeza o frustración. Cuando las reconoces sin juicio, te hablan de necesidades profundas como descanso, apoyo, conexión o un límite.
- **Busca apoyo:** si notas que una situación te está sobrepasando, pide ayuda. Puedes acudir a redes de apoyo o a terapia. No intentes resolverlo todo en solitario; pedir ayuda es muy importante.
- **Observa y sustituye reacciones impulsivas:** cuando enfrentes una situación difícil, detente un momento y reconoce lo que sientes. Puedes expresarlo con frases sencillas a tus hijos, por ejemplo: “Me siento enojada y antes de responder necesito un momento a solas”.
- **Busca pausas y momentos de cuidado:** realiza actividades que disfrutes, como bailar, hacer ejercicio, escuchar música, dibujar o salir con amigas y amigos. Esto te ayudará a salir de la rutina, renovar tu energía y mejorar la forma en que estás con tus hijas e hijos.
- **Identifica a las personas con quienes puedes crear una red de apoyo:** piensa en amistades, vecinos, colegas u otras personas cercanas con quienes puedas dialogar, desconectar y construir vínculos amorosos que compartan estas ideas.



TIPS



PARA IDENTIFICAR Y VALIDAR MIS EMOCIONES COMO MAMÁ, PAPÁ O PERSONA CUIDADORA

1

Identifica la emoción

Pregúntate: ¿qué siento ahora mismo? (enojo, tristeza, alegría, miedo, cansancio, rechazo, etc.)

Observa tu cuerpo: ¿dónde lo notas? (en qué parte sientes tensión, calor, ganas de llorar, sonreír, suspirar, etc.)

Reflexiona: ¿qué lo detonó? (una conducta de tu hija o hijo, una situación externa, un recuerdo, etc.)

Ejemplo:

“Siento frustración porque mis hijos discuten y yo necesito silencio para concentrarme.”

“Siento enojo porque estoy muy cansada y me siento sola.”

2

Valida la emoción

Recuerda que todas las emociones son normales y tienen una función.

Dite frases de aceptación: “Está bien sentir esto”, “Sigo siendo buena mamá o buen papá, aunque me sienta enojado o cansado” o “Mi emoción me está comunicando una necesidad.”

Ejemplo:

“Es normal sentir enojo cuando hay desorden. Eso no significa que no ame a mi hija o hijo. Me doy cuenta de que es mucho el trabajo que realizo.”

3 **Regula y cuida de ti**

Toma una pausa: respira profundo, cuenta hasta 10, sal a caminar, habla con alguien o busca un espacio donde puedas estar a solas un momento.

**Procura elegir una respuesta consciente, en lugar de reaccionar impulsivamente.
Identifica si necesitas algo: descanso, ayuda, tiempo a solas o expresar lo que sientes.**

Ejemplo:

“Necesito respirar unos minutos para calmarme antes de hablar con mis hijos.”

4 **Reflexiona**

Pregúntate:

¿Qué me dice esta emoción?

¿Cómo me siento al experimentarla?

¿Qué puedo hacer la próxima vez para acompañarme con amor y ternura?

¿Cuál es mi red de apoyo y cómo puedo acudir a ella en momentos difíciles?

Reconoce tus avances, aunque sean pequeños.

Ejemplo:

“Hoy no grité. Reconocí y validé mi cansancio y pedí apoyo. Eso es un gran avance.”

GENERA UN ESPACIO SEGURO

Imagina un lugar en el que te sientas totalmente seguro o segura. ¿Qué es lo que hace que sea así? Tal vez sea la compañía de alguien especial, las actividades que puedes realizar allí o simplemente la sensación de comodidad y paz.

UN ESPACIO SEGURO NO SE LIMITA A LO FÍSICO. TAMBIÉN SE CONSTRUYE A TRAVÉS DE LA CONFIANZA, EL AMOR, LA ACEPTACIÓN, EL ACOMPAÑAMIENTO Y LOS CUIDADOS QUE BRINDAS.

Al ofrecer todo esto, fomentas en tus hijas e hijos un sentido de pertenencia que impulsa su desarrollo y su autonomía, de acuerdo con su edad. Además, les das bases sólidas para que aprendan a conocerse y a cuidarse a sí mismos.

Aplicar esto en casa implica crear un ambiente amoroso y seguro donde puedan ser ellos mismos, sentirse aceptados y expresar sus necesidades. También significa respetar su autonomía y estar presente de manera consciente. De esta forma, les das un regalo invaluable que les ayudará a crecer y desarrollarse en un entorno positivo.



HAZ DE ESTA FRASE TU MANTRA:

Reconozco que hoy me siento_____

Tomo un respiro haciendo_____

Me doy cuenta de que esa emoción me hace sentir

En esos momentos, mi parte amorosa y compasiva me diría:

Puedes imprimir esta lista y colocarla en un lugar visible
-como la cocina, tu agenda o el refrigerador- para tenerla a
la mano en momentos difíciles.



“NECESITO RESPIRAR UNOS
MINUTOS PARA CALMARME
ANTES DE HABLAR CON MIS HIJOS.”



EN ESOS DÍAS DE CANSANCIO O FRUSTRACIÓN, MIS HIJAS ME RECUERDAN LO QUE DE VERDAD IMPORTA: DISFRUTAR EL PRESENTE, REÍRNOS JUNTOS, SER PACIENTES Y VALORAR LO SENCILLO. NO SIEMPRE ES FÁCIL, PERO ELLAS ME ENSEÑAN CADA DÍA A ENCONTRAR LA FELICIDAD EN EL AHORA.

PIERRE



PON EN PRÁCTICA LA CREACIÓN DE ESPACIOS SEGUROS

- **Crea rutinas claras y comunícalas a tus hijas e hijos:** la previsibilidad les brinda seguridad emocional y les ayuda a sentirse más tranquilos en su día a día.
- **Respetar su individualidad:** permite que tomen decisiones acordes a su edad y reconoce esto como parte natural de su crecimiento.
- **Fortalece tus redes de apoyo:** contar con otras personas es fundamental en la crianza, porque sentirte acompañado te ayuda a sostener y garantizar entornos seguros.

PROMUEVE EL JUEGO DE UNA FORMA LIBRE

El juego es un espacio amoroso que te permite conectarte con tus hijas e hijos de una manera especial. Por eso es importante que, como mamá, papá o persona cuidadora, juegues con ellos sin distractores como el celular o la televisión.

Reflexiona sobre cómo te sentías cuando jugabas de niña o niño: probablemente recuerdes la libertad de fluir en el momento y disfrutar plenamente de lo que hacías. El juego abre la puerta a la imaginación, la creatividad, la exploración y el aprendizaje sobre el mundo.

Dedica tiempo a jugar con tus hijas e hijos de manera consciente y amorosa. Disfruta de su compañía y permite que la imaginación y la creatividad fluyan sin limitaciones. Verás cómo esta práctica no solo fortalece su vínculo, sino que también les ayuda a crecer y desarrollarse de forma positiva. Además, jugar juntos puede ser muy divertido.



“DESDE QUE MI HIJA ERA MUY PEQUEÑA, LA ACOSTUMBRÉ A QUE, AL REGRESAR DE TRABAJAR, SIEMPRE TUVIÉRAMOS UN ESPACIO DE JUEGO: ASÍ LO HACÍA PORQUE EN EL TRABAJO APRENDÍ SOBRE LA IMPORTANCIA DE ELLO. UN DÍA VOLVÍ MUY CANSADO Y LE DIJE QUE NO TENÍA GANAS DE JUGAR: ELLA ME RESPONDIÓ: ‘PA’, TE DEDICAS A JUGAR CON OTROS NIÑOS Y CONMIGO NO QUIERES’. AL FINAL TERMINÉ JUGANDO CON ELLA, PERO TAMBIÉN APROVECHÉ PARA EXPLICARLE QUE A VECES PUEDO SENTIRME SIN GANAS O CANSADO, Y QUE ES IMPORTANTE ENCONTRAR UN EQUILIBRIO: TENER NUESTROS ESPACIOS DE JUEGO FRECUENTES, PERO TAMBIÉN DARME LA OPORTUNIDAD DE PEDIR UN TIEMPO PARA DESCANSAR Y QUE ELLA PUEDA ESCUCHAR CÓMO ME SIENTO”

GASTÓN



PON EN PRÁCTICA EL JUEGO LIBRE

- **Dedica tiempo diario o semanal a jugar, aunque sea unos minutos, sin distracciones.** Evita tener contigo dispositivos móviles o pantallas y procura que tu atención esté centrada en disfrutar ese momento con tu hija o hijo; para ellos es un tiempo muy esperado.
- **Sigue su iniciativa:** deja que tus hijas e hijos elijan a qué jugar y cómo, sin imponer reglas innecesarias.
- **RECUERDA QUE NO EXISTE UNA EDAD NI UNA FORMA ÚNICA DE JUGAR: EXPLORA, CREA Y DISFRUTA DE DISTINTAS MANERAS DE JUGAR CON NIÑAS Y NIÑOS.**



FOMENTA EL CUIDADO AMOROSO



**NO EXISTE CUIDADO SENSIBLE SIN TERNURA.
CUANDO HAY TERNURA, EL CAMINO HACIA
LA VIOLENCIA SE CIERRA.**

Cuando hablas de cuidado, te refieres a todas las interacciones que garantizan el bienestar de las niñas y los niños. Esto incluye alimentarlos, cubrir sus necesidades de juego y acompañarlos en el reconocimiento y manejo de sus emociones.

El cuidado amoroso y sensible se demuestra en acciones diarias. Por ejemplo: incluir a tus hijas e hijos en actividades familiares, moderar el tono de voz al comunicarte con ellos evitando gritos, y utilizar un lenguaje respetuoso, evitando comentarios que puedan herir sus sentimientos.

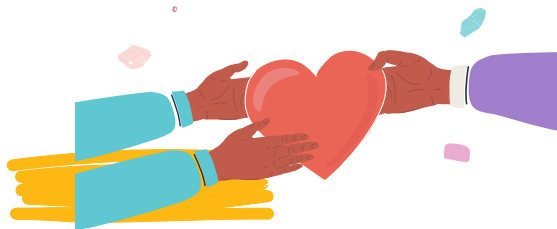
Al ofrecer un ambiente amoroso y seguro, creas un espacio donde tus hijas e hijos pueden crecer y desarrollarse de manera positiva.

Practicar el cuidado amoroso es una forma concreta de demostrarles cuánto los amas y cuánto te importan. También implica cuidarte a ti misma o a ti mismo. De esta manera, puedes compartir con ellas y ellos aquello que cultivas dentro de ti.



PON EN PRÁCTICA EL CUIDADO AMOROSO

- **Modera el tono de voz:** habla con calma y en conexión con tu cuerpo, incluso en momentos de conflicto.
- **Evita comentarios hirientes:** expresa las correcciones desde el respeto y la empatía.
- **Comunica cómo te sientes:** ser mamá o papá no significa estar bien todo el tiempo. Puedes compartir lo que sientes con tus hijas e hijos; aunque al principio se sienta extraño, es una forma de cultivar la honestidad y el respeto.



“CRIAR A MIS HIJOS HA SIGNIFICADO CONFIAR EN ELLOS Y EN MÍ, APRENDER JUNTOS Y REINVENTAR MI MATERNIDAD CADA DÍA. DESCUBRÍ QUE LO QUE FUNCIONA CON UNO NO SIEMPRE FUNCIONA CON OTRO, Y POR ESO BUSCO PEQUEÑOS MOMENTOS PARA ESCUCHARLES Y ACOMPAÑARLES, AUNQUE ESTEMOS CANSADOS. ME DA MUCHA TERNURA CUANDO RECUERDAN UNA CONVERSACIÓN, UN MOMENTO DE CONVIVENCIA O UN JUEGO SENCILLO QUE COMPARTIMOS Y ME LO CUENTAN; AHÍ ENTIENDO QUE ESOS INSTANTES SON LOS QUE MÁS VALORAN Y QUE QUIZÁ YO NO SABÍA QUE ERAN IMPORTANTES PARA ELLOS”

MARIANA



ESCUCHA LAS VOCES DE TUS HIJAS E HIJOS

A veces puedes pensar que las niñas, los niños y los adolescentes no deben participar en ciertas actividades o decisiones, y muchas veces esta exclusión comienza en casa o en la escuela.

Es fundamental respetar y escuchar sus voces: lo que piensan, sienten y quieren compartir. Hay muchas formas de fomentar su participación, según su etapa de desarrollo. Por ejemplo, puedes ofrecerles opciones para elegir su ropa, permitirles decidir a qué juego quieren jugar o darles alternativas cuando no puedan hacer algo en particular.

Fortalecer su voz en casa y en la escuela les ayuda a desarrollar confianza, autonomía y habilidades para la toma de decisiones. También construye una relación basada en el respeto mutuo.



**CUANDO ESCUCHAS SUS OPINIONES Y LES PERMITES EXPRESARSE,
SE SIENTEN VALORADOS, RECONOCIDOS Y PARTE IMPORTANTE DE LA FAMILIA.**





PON EN PRÁCTICA LA ESCUCHA ACTIVA

- **Dedica momentos del día para conversar sin distracciones, mostrando un interés genuino por lo que te dicen.**
- **Haz preguntas abiertas para conocer mejor lo que piensan y sienten.**
- **Pon atención a los temas que les interesan, a los juegos que les gustan y a las actividades que llaman su atención, y anímate a compartir con ellas y ellos esos gustos.**
- **Permíteles elegir y tomar algunas decisiones conforme a su edad:** puedes ofrecer opciones y dejar que tu hija o hijo seleccione la que más le gusta, por ejemplo, qué fruta quiere comer, qué zapatos quiere usar o qué libro quiere leer.



“MI HIJO Y YO ESTÁBAMOS LEYENDO UN LIBRO. EN LA IMAGEN APARECÍAN DOS MANOS QUE SIMULABAN UN CONEJITO: UNA CON CARA FELIZ Y LA OTRA CON CARA SERIA. ENTONCES MI HIJO ME DIJO: ‘YA SÉ QUÉ ESTÁ PASANDO. LA MAMÁ ESTÁ FELIZ PORQUE VA A JUGAR CON SU HIJO, PERO EL HIJO ESTÁ SERIO PORQUE QUIERE JUGAR A OTRA COSA’. FUE UN MOMENTO PEQUEÑO, PERO EN ÉL VI QUE NOTABA MI FELICIDAD DE JUGAR CON ÉL, Y ESO ME HIZO EL DÍA”

ANA





Save the
Children

PON LÍMITES RESPETUOSOS

Un mito muy común sobre la crianza con ternura es pensar que este tipo de acercamiento significa no poner límites y que las niñas, niños y adolescentes van a “manipular” a las personas adultas a su alrededor.

Sin embargo, esta forma de crianza propone que **establecer, comunicar y cuidar los límites ayuda a fomentar la autonomía en tus hijas e hijos**, especialmente cuando el entorno físico está preparado para una exploración segura y sin restricciones innecesarias.

Cuando los límites son excesivos, pueden frenar el desarrollo de sus habilidades, capacidades y confianza. Por eso es importante comunicarlos de manera clara y respetuosa, transmitiéndolos con calma, seguridad y confianza.

Puedes poner límites con firmeza y claridad, sin necesidad de usar la violencia. **Ser firme no significa herir; al contrario, te invita a construir vínculos respetuosos.** Un recurso útil es enseñar los límites a través del juego; mientras juegan, tus hijas e hijos pueden ponerlos en práctica y aprender a reconocerlos de forma segura y efectiva.

Recuerda: establecer límites como parte de un entorno seguro fomenta su autonomía, les ayuda a desarrollar habilidades importantes y a construir una relación basada en el respeto mutuo.

**LOS LÍMITES CLAROS
Y RESPETUOSOS SON
UNA MANERA
DE CUIDAR Y PROTEGER
A TUS HIJAS E HIJOS.
MIENTRAS LES DAS
EL ESPACIO PARA CRECER
Y DESARROLLARSE
DE FORMA POSITIVA.**



PON EN PRÁCTICA LOS LÍMITES RESPETUOSOS

- **Explícalos con anticipación y de forma sencilla**, para que puedan comprenderlos.
- **Involúcralos en la creación de reglas familiares**, adaptadas a su edad.
- **Analiza y cuestiona cuáles límites existen en tu familia y de dónde vienen**. Tal vez descubras que muchos se repiten por costumbre o tradición y que podrían reformularse.
- **Reflexiona sobre el sentido que tienen para ti ciertas reglas y normas en tu hogar**. A partir de ello, puede resultarte más sencillo identificar cuáles límites valoras y son importantes para garantizar la seguridad, el bienestar y el cuidado de todas las personas de la familia.

● **EXPLORA DISTINTAS FORMAS DE PONER LÍMITES CON FIRMEZA, SIN EJERCER VIOLENCIA. PUEDES DECIR NO SIN NECESIDAD DE GRITAR, INSULTAR O LASTIMAR.**



PROTEGE Y FOMENTA LOS DERECHOS DE LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS

La familia es el entorno principal donde tus hijas e hijos crecen y se desarrollan, por lo que es fundamental que exista un acompañamiento que los ponga en el centro. A lo largo de la historia han prevalecido patrones de crianza violentos que han impedido que muchas niñas y niños puedan desarrollarse plenamente.

La crianza con ternura es una de las formas más efectivas para impulsar una transformación cultural y social.

Reconoce a las niñas y los niños como personas legítimas y te invita a acompañarlos en su proceso sin presionarlos, respetando su individualidad, fomentando su autonomía y procurando que aprendan a cuidar de las y los demás.

Aunque hablar de crianza nos remita a ellas y ellos, también es importante que, como persona adulta, observes, reconozcas y reflexiones sobre tus propias experiencias y heridas. **Solo así podrás romper patrones dañinos y construir nuevas formas de relacionarte.**

La crianza con ternura es una manera de brindar cuidado amoroso y respetuoso, ayudando a crear relaciones basadas en el respeto mutuo y la confianza.

AL ACOMPAÑAR A TUS HIJAS E HIJOS EN SU DESARROLLO, CONSTRUYES UN AMBIENTE SEGURO Y AFECTUOSO QUE NO SOLO LES BENEFICIA A ELLOS Y A QUIENES LES CUIDAN, SINO QUE TAMBIÉN CONTRIBUYE A TRANSFORMAR LA CULTURA Y LA SOCIEDAD HACIA UNA MÁS AMOROSA Y RESPETUOSA.





PON EN PRÁCTICA LA PROTECCIÓN Y FOMENTO DE DERECHOS

- **Reconoce a tus hijas e hijos como personas con voz propia y derechos que deben respetarse.**
- **Elimina prácticas de crianza que impliquen cualquier tipo de violencia física o emocional.**
- **Abre espacios para que ellas y ellos puedan compartir lo que sienten y piensan, de acuerdo con su edad y etapa de desarrollo.**



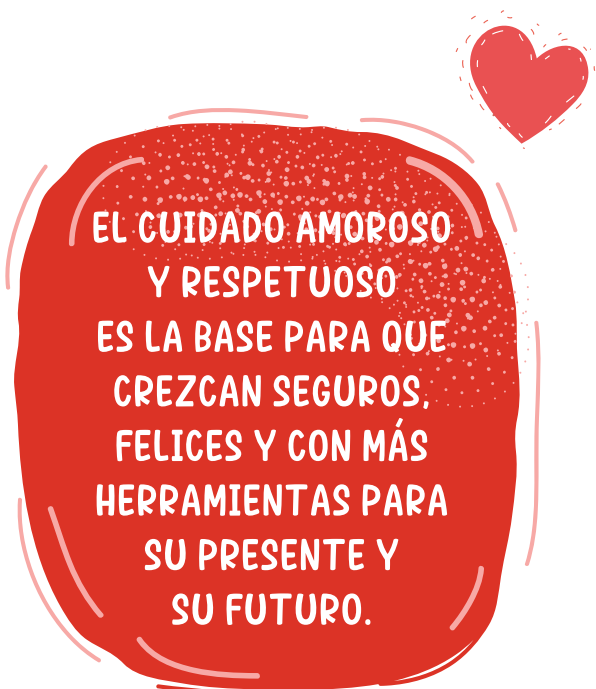
CONOCE LAS NECESIDADES POR ETAPA EVOLUTIVA

Para cuidar y acompañar a tus hijas e hijos, es fundamental conocer sus necesidades específicas en cada etapa de desarrollo. Durante la primera infancia, por ejemplo, el contacto, el movimiento y el juego son esenciales. Estas necesidades continúan en etapas posteriores, aunque cambian y se suman otras nuevas.

Atender estas necesidades con ternura, respeto y amor les ayuda a desplegar todo su potencial. Conocer cómo sienten, piensan y crecen te permite derribar mitos y creencias sobre la niñez, y te da herramientas para acompañarlos de acuerdo con su forma de entender el mundo.

**CADA NIÑA Y NIÑO ES ÚNICO, Y
SUS NECESIDADES PUEDEN VARIAR.**

Por eso, es importante observar y escuchar sus comportamientos y actitudes para brindarles el cuidado que requieren. Así, ayudas a tus hijas e hijos a desarrollar confianza, autonomía y una relación basada en el respeto mutuo.



**EL CUIDADO AMOROSO
Y RESPETUOSO
ES LA BASE PARA QUE
CREZCAN SEGUROS,
FELICES Y CON MÁS
HERRAMIENTAS PARA
SU PRESENTE Y
SU FUTURO.**

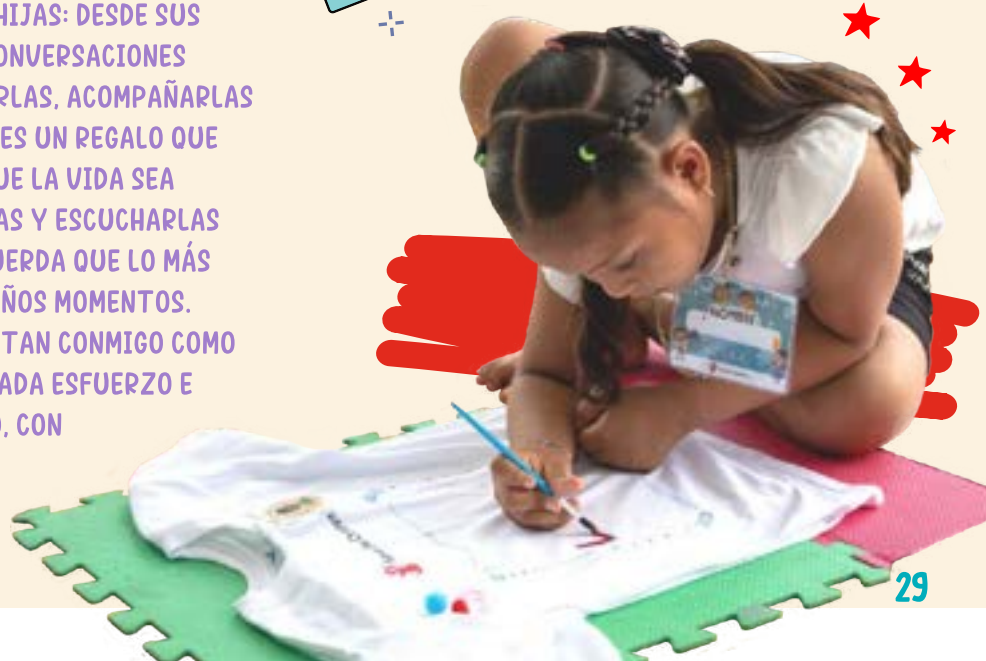


PON EN PRÁCTICA EL CUIDADO SEGÚN LA ETAPA

- Infórmate sobre las características y necesidades propias de la edad de tus hijas e hijos.
- Adapta las actividades, los juegos y las conversaciones a su etapa de desarrollo.

“ PARA MÍ, LO MÁS MARAVILLOSO DE SER MAMÁ ES ESTAR PRESENTE EN CADA ETAPA DE MIS HIJAS: DESDE SUS PRIMERAS PALABRAS HASTA LAS CONVERSACIONES DESPUÉS DE LA ESCUELA. ESCUCHARLAS, ACOMPAÑARLAS Y COMPARTIR RISAS COTIDIANAS ES UN REGALO QUE ATESORO PROFUNDAMENTE. AUNQUE LA VIDA SEA ACCELERADA, DETENERME A MIRARLAS Y ESCUCHARLAS CON EL CORAZÓN ABIERTO ME RECUERDA QUE LO MÁS IMPORTANTE ESTÁ EN ESOS PEQUEÑOS MOMENTOS. VERLAS CRECER Y SABER QUE CUENTAN CONMIGO COMO SU LUGAR SEGURO DA SENTIDO A CADA ESFUERZO E INSPIRA A SEGUIR CONSTRUYENDO, CON TERNURA, EL CAMINO QUE RECORREMOS JUNTAS ”

NAYELI



¿ESTÁS LISTO PARA TENER UNA RELACIÓN DESDE LA CRIANZA CON TERNURA CON TUS HIJAS E HIJOS?

Criar con ternura, respeto y amor no es solo una forma de acompañar: es una decisión consciente para construir un futuro más seguro, justo y feliz para tus hijas e hijos y para la niñez en general.



Poner en práctica estos principios no significa hacerlo perfecto todo el tiempo. Significa observar, ser compasivo contigo mismo, estar presente, escuchar, aprender y mejorar cada día. **La crianza es un camino en el que tanto las niñas y los niños como las mamás, los papás y las personas cuidadoras crecen y se transforman juntos, aprendiendo a convivir desde el respeto y el amor mutuo.**



A lo largo de esta guía has visto distintas maneras de fortalecer el vínculo familiar y crear un entorno seguro para su desarrollo, fomentar su autonomía y respetar sus derechos. **También has recordado que tú, quien acompaña, cuida y cría a niñas y niños, necesitas tratarte con amor y paciencia.**



RECUERDA:

CUANDO OFRECES CUIDADOS
AMOROSOS, LÍMITES RESPETUOSOS,
ESPACIOS SEGUROS Y
OPORTUNIDADES PARA QUE SE
EXPRESEN, ESTÁS SEMBRANDO
LAS BASES DE UNA CULTURA DE PAZ
Y TERNURA QUE TRASCIENDE
EL HOGAR Y SE EXPANDE HACIA
LA COMUNIDAD Y LA SOCIEDAD.



¡HAZ DE
LA TERNURA
TU MAYOR LEGADO!





**Save the
Children**

www.savethechildren.mx

