

Jo Anne Kock, Ph.D., Especialista del Area, Departamento de Niños, Jóvenes y Familias
Alice M. Crites, M.S., CFCS Educadora de la Extensión

PERDIER EL

Cuando Sientes Que Vas a

Página de Datos-02-70

EXTENSIÓN COOPERATIVA
Traemos la Universidad a Usted



Traducido por Mirtha Castellano
Septiembre 2002

La Universidad de Nevada, en Reno, es una institución de igualdad de oportunidades y acción afirmativa y no discrimina en razón de raza, color, religión, sexo, edad, creencia, origen nacional, situación militar, incapacidad mental o física y orientación sexual en todos los programas o actividades de la misma. La Universidad emplea solamente a ciudadanos norteamericanos y a extranjeros autorizados por la ley para trabajar en los Estados Unidos de América.

Haga un Tiempo para Usted

Diviértase un poco. Tome su dosis diaria de placer. Sentirse “atrapada” con el niño pudiera causarle tensión. Emplee una guardería o intercambie el cuidado del niño con una amiga.

Aprenda Buenos Métodos de Crianza

Si cree que necesita aprender mejores métodos de cómo disciplinar a sus niños, obtenga ayuda. ¡Lea! Hay miles de excelentes libros y artículos de revistas relacionados con la crianza de niños. Inscríbese en una clase o taller donde enseñen desarrollo infantil o crianza de niños. Aprenda a tener expectativas realistas de lo que los niños pueden hacer a ciertas edades. El mejorar sus métodos de comunicación le ayudará a conversar y entenderse mejor con sus niños.

Platique con Otros Padres

Ríanse de las boberías que los niños dicen y hacen. Conozca lo que otros niños hacen intercambiando experiencias con otros padres. Organice un grupo para padres o únase a uno donde se puedan reunir para aprender y crecer. Averigüe si hay recursos disponibles para los padres en su comunidad.

Ofrezca Su Amistad

Otros padres también necesitan alguien con quien hablar y en quien confiar, alguien que les aconseje y que les apoye. Ofrézcales su atención. Mencione algunos servicios sociales o médicos que pudieran ayudar a los padres a lidiar con sus niños.



Familias Trabajando Juntas

El clima emocional de una familia es afectado por la habilidad que tenga esa familia para resolver los problemas y conflictos diarios con los que todas las familias se enfrentan. Las familias se hacen más fuerte cuando los miembros de la misma saben controlar su enojo, expresar su amor mutuo, escucharse unos a otros y llegar a un acuerdo sin resentimiento.

Los padres pueden aprender maneras más efectivas de solucionar problemas y conflictos. Por ejemplo, uno de los recursos para mejorar el control del enojo es un curso de entrenamiento para los padres llamado RETHINK (repiénsalo), ofrecido en varios locales selectos de la Extensión Cooperativa. Este programa de 12 horas de duración ha demostrado ser efectivo en reducir el enojo y la violencia y en aumentar la crianza positiva.

Llame si Necesita Ayuda

Existen muchas organizaciones y agencias que prestan ayuda a los padres que sufren de mucha tensión. Una de ellas es *CHILDHELP USA, National Child Abuse Hotline*, 1-800-4A CHILD (1-800-422-4453), donde se le informará a los que llamen desde cualquier estado de los Estados Unidos sobre los recursos de ayuda disponibles en el área donde viven. Si vive en el condado de Clark puede llamar al 702-399-0081.

En el área de la ciudad de Reno puede llamar al *Child Abuse and Neglect Task Force of Northern Nevada*, un consejo del comité nacional para la prevención del maltrato infantil. Puede llamar a la línea telefónica de crisis al 775-784-8090.

El número gratis de la línea telefónica de crisis es 1-800-992-5757. Puede llamar a ese número desde cualquier parte de Nevada.

Cuando existe una razón para creer que un niño menor de 18 años de edad ha sido maltratado o desatendido, puede hacer su denuncia en la oficina local del Departamento de Servicios para Niños y Familias (Division of Child and Family Services), en cualquier agencia del condado autorizada por la corte juvenil o en cualquier estación de policía o departamento del Sheriff.

La Naturaleza del Maltrato

El abuso es espantoso, doloroso y puede hasta causar la muerte. Desgraciadamente, para muchas personas es una parte muy real de la vida diaria en la América moderna.

Maltrato es la acción de dañar. Podemos dañar con nuestros pensamientos, palabras o acciones. Muchas veces el no pensar, hablar o actuar puede considerarse como una forma de maltrato. Bajo esta definición hay muchos tipos de maltrato conectados unos con otros. Por ejemplo, si la madre sabe que el padre maltrata al niño y no hace nada, ella también es culpable del maltrato.

Este año, más de 3 millones de niños en este país sufrirán el trauma del maltrato infantil. Más de 1,100 morirán por causa del mismo. En Nevada, el número de denuncias de maltrato y desatención infantil aumenta cada año. El maltrato infantil existe en áreas rurales, urbanas y residenciales. Afecta a personas en todos los niveles de ingresos monetarios, en todas las culturas y religiones.

Hay muchos tipos de maltrato infantil. El maltrato infantil puede ser físico, donde se pueden ver marcas y moretones. También puede ser desatención física como no proveer suficiente alimento, casa, ropa, higiene o cuidado médico. El maltrato emocional



ocurre cuando imponemos demandas excesivas o no realistas en el niño. El maltrato verbal incluye insultos, gritos excesivos, críticas y/o burlas. La desatención emocional, que ocurre cuando no le damos suficiente calor personal, atención o supervisión al niño, también los lastima. La desatención escolar ocurre cuando el niño no va a la escuela regularmente o no participa en enseñanza escolar adecuada en el hogar. El abuso sexual incluye incesto, exhibición obscena, tocar el cuerpo del niño inadecuadamente, violación y pornografía. El abuso físico y emocional ocasionado por otros niños es otro tipo

común de maltrato.

Los Efectos del Maltrato Infantil

El maltrato y desatención infantil pueden ocasionar la muerte del niño o daños graves y permanentes al desarrollo físico, emocional y mental del niño. Estos pueden incluir daños al cerebro, órganos vitales, ojos, oídos, brazos y piernas. Estos daños pueden resultar en retraso mental, ceguera, sordera o pérdida de un brazo o pierna. A los niños maltratados se les dificulta amar y confiar en otras personas. Es posible que sufran de baja autoestima. Los niños maltratados muchas veces sufren de altos niveles de agresión, ansiedad, reacciones impulsivas y destrucción propia. Pueden fugarse de la casa o tener dificultad en la escuela. En su adolescencia o como adultos, pueden actuar de manera criminal y otras maneras violentas y antisociales. Es de suma importancia que se reconozca los factores de influencia en la conducta de un niño maltratado, ya que el maltrato infantil causa problemas muy graves.

El entendimiento puede reemplazar el maltrato. Los padres pueden aprender mejores maneras de tratar a sus niños.

A continuación ofrecemos los títulos de otras páginas de datos que tratan con el maltrato infantil y la tensión. Dichas páginas son publicadas por la Extensión Cooperativa de Nevada:

*Cómo Reconocer el Maltrato y
Desatención Infantil*
*Cómo Reportar el Maltrato y
Desatención Infantil*

Los siguientes folletos también pudieran servirle de ayuda y están a su disposición en inglés y en español:

<i>Los Niños y la Tensión Nerviosa</i>	98-15
<i>La Violencia Virtual</i>	98-12
<i>Abusadores</i>	98-13

Puede obtener estas páginas en las oficinas locales de la Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada.

En un tiempo u otro, todos hemos visto una versión en la sección cómica donde un hombre es regañado por su patrón. El hombre llega a casa y le grita a su esposa. La esposa a la vez le grita a los niños y hasta puede que les dé una cachetada. Entonces uno de los niños sale al patio y le da una patada al perro.

¿Cómico, no? Verdaderamente, no lo es. Esto muestra la triste verdad de que muchas veces un incidente o forma de abuso conduce a otro. Debemos de romper este ciclo. Podemos vivir una vida más feliz, constructiva, sana, segura y con mucho amor.

Familias en Peligro

El maltrato y la desatención infantil casi siempre ocurren cuando existe una combinación de elementos de tensión que afectan a un individuo o a la familia completa. Es posible que estos elementos de tensión se refuercen unos a otros. Dicha tensión pudiera resultar en el maltrato infantil si los padres o cuidadores no tienen manera de obtener la ayuda necesaria para resolver sus problemas.

Algunos factores que son frecuentemente asociados al maltrato infantil incluyen:

- Tensión abrumadora
- Baja autoestima en adultos
- Un historial de algún tipo de maltrato o desatención en la niñez del agresor o durante su propia edad adulta
- Falta de un sistema de apoyo entre familiares y amistades
- Poco conocimiento del desarrollo y la crianza infantil
- Falta de satisfacción en las necesidades emocionales
- Problemas matrimoniales, financieros, domésticos o de salud tan graves que le roban la energía y fuerza mental
- Creencia que castigar físicamente a los niños (cachetadas, nalgadas) es el método apropiado de disciplinar
- Frustración creada por niños o recién nacidos con necesidades especiales o por niños enfermos o que lloran a menudo
- Abuso de drogas o alcohol
- Falta de compasión

El primer paso en romper el ciclo del maltrato infantil es reconocer los factores que conducen al maltrato. El segundo es obtener la ayuda necesaria.

Asistencia Disponible

Los padres pueden aprender nuevos métodos de crianza, ayudar a sus hijos a obedecer, y disfrutar más de sus hijos. También pueden obtener ayuda con otros problemas que les cause tensión individual o familiar.

Empezando en Casa

Recuerde que los niños son frágiles; trátelos con cuidado. La crianza de niños es una de las tareas más difíciles que existe. Cuando siente que la tensión se le multiplica, cuando tiene ganas de pegarle al niño o de gritarle, ¡pare! Respire profundamente varias veces; cuente del uno al veinte; o haga las lagartijas y abdominales que pueda. Hable con un amigo o amiga u otro padre de familia. Si no hay nadie con quién hablar, llame a un centro telefónico de crisis donde le puedan ayudar.

Muchas veces los adultos cuando se frustran sacuden vigorosamente a los niños en vez de pegarles. Es posible que crean que sacudirlos es una manera sana y segura de desahogarse o de imponer disciplina. ¡NO LO HAGA! El sacudir a un niño puede dañar gravemente su cerebro y hasta causarle la muerte. Es particularmente peligroso cuando se trata de niños menores de un año de edad. Emplee métodos de disciplina no violentos. Mándelo a la cama o apague la televisión. Para disciplinarlo, comuníquese con él calmadamente o mándelo a su habitación por un rato. Por supuesto, tenga en cuenta la edad del niño que disciplina.

Haga un Tiempo para sus Niños

Regáله a sus niños abrazos y sonrisas, palabras de estímulo y parte de su tiempo todos los días. Aumente la atención positiva que le da a los niños. Préstele más atención a lo que los niños hacen bien que a lo que hacen mal. La atención positiva ¡aumenta la buena conducta! Elogie a los niños cuando obedecen sus instrucciones, como recoger los juguetes o cepillarse los dientes. Póngalos a hacer cosas fáciles que puedan desempeñar bien. Déjelos ganar. Ayúdelos a estar orgullosos de sí mismos.