

CEPREV

CENTRO DE PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA

AUTOESTIMA



PARA AMAR LO QUE SOY



¿QUIÉNES SOMOS?

El Centro de Prevención de la Violencia, CEPREV es un organismo no gubernamental, sin fines de lucro, fundado en 1997 con el fin de contribuir a la prevención de la violencia en Nicaragua y más recientemente en Centroamérica, mediante la transformación de las relaciones autoritarias en la familia, la escuela y la comunidad.

El CEPREV ha contado en sucesivos momentos con la cooperación de HIVOS, ASDI, las embajadas de Holanda, Dinamarca y Austria, la Cooperación Británica, Forum Syd, Save The Children Noruega, Diakonia y las Iglesias Noruegas.

¿QUÉ BUSCAMOS?

El modelo de prevención de la violencia del CEPREV promueve el desarrollo de una cultura de paz, mediante la formación de nuevas mentalidades de género, con énfasis en la construcción de masculinidades libres de violencia. Se educa en el conocimiento de las causas y consecuencias de la violencia y en la resolución de conflictos a la vez que se promueve la creación de redes comunitarias y la promoción del Movimiento Jóvenes por la Paz.

Se busca impulsar los valores del entendimiento y la paz, así como las relaciones democráticas en espacios como la familia, la escuela, la comunidad y las instituciones mediante la combinación de acciones psicosociales, estrategias de pacificación comunitaria, formación de multiplicadores y sensibilización de funcionarios del Estado y la sociedad civil.

A través de sus proyectos, el CEPREV ha formado a miles de multiplicadores en escuelas, medios de comunicación con organismos del Estado tales como la Policía, funcionarios del Sistema Judicial y de diversos ministerios, organismos no gubernamentales e iglesias, esfuerzo que se ha extendido a los países del área centroamericana y Sudamérica. En la actualidad, el CEPREV coordina un proyecto regional en prevención de violencia en Centroamérica.

El CEPREV cuenta con diversos reconocimientos nacionales y una mención especial como buena práctica en América Latina, en un concurso realizado por el BID, la UNESCO, la ONU y diversos organismos, otorgado en México en el 2009.

¿QUÉ HEMOS LOGRADO?

Diversas investigaciones y evaluaciones reflejan la efectividad del modelo del CEPREV en los siguientes logros:

- Numerosos grupos juveniles desarticulados
- Disminución de los índices de la violencia juvenil e intrafamiliar en las comunidades y sectores atendidos.
- Disminución de los delitos y la tasa de homicidios en las comunidades atendidas.
- Superación de adicciones en un alto porcentaje de jóvenes atendidos.
- Reinserción laboral y estudiantil de centenares de jóvenes.
- Disminución de la violencia en las escuelas, donde se han capacitado a docentes como multiplicadores.
- Mejor relación entre docentes, alumnos/as y padres de familia.
- Mejoría en las relaciones familiares y de la autoestima en las personas atendidas.
- Mayor calidad informativa y enfoque educativo en trabajos periodísticos realizados por periodistas capacitados.
- Una mayor conciencia social sobre causas y consecuencias de la violencia.
- Incidencia en políticas de Estado y políticas de seguridad en la región centroamericana.
- Miles de personas y numerosas instituciones replicando la metodología y educando con los enfoques y contenidos del modelo del CEPREV.
- Fortalecimiento de diversas instituciones en el tema de la prevención de la violencia.

¿QUÉ SERVICIOS BRINDAMOS?

- Capacitaciones en el modelo de prevención de violencia del CEPREV, lo que incluye conferencias y talleres.
- Formación como multiplicadores en el modelo del CEPREV.
- Charlas y conferencias en universidades, escuelas e instituciones varias.
- Estudios e Investigaciones.
- Capacitación a grupos juveniles y líderes comunitarios.
- Atención psicológica individual y familiar.
- Venta de materiales didácticos.



EL ABANDONO: NO VALORO TU EXISTENCIA

La autoestima expresa la conciencia que la persona ha desarrollado desde su infancia acerca del valor de su existencia.

De esa conciencia se deriva el afecto, el respeto, la seguridad y la confianza en uno mismo. La autoestima surge entonces a partir de la valoración ajena, principalmente la que transmiten los padres a través del amor, los cuidados y atenciones, la protección y el reconocimiento.

Por ello, el abandono paterno y/o materno resulta tan devastador, en tanto se percibe como un mensaje de rechazo a la propia existencia. Esta percepción genera un conflicto con el sí mismo y un auto rechazo expresado en una baja autoestima, que tendrá gravísimas consecuencias en el desarrollo psíquico, emocional y físico, como también en el conjunto de las relaciones interpersonales.

La familia representa el entorno inmediato en el cual se debe garantizar las necesidades básicas de amor y seguridad, además de alimentación, abrigo y cuidados. Cuando esto falta, el niño/a sufre una verdadera "desnutrición emocional" por la ausencia del contacto amoroso de uno o ambos padres, lo cual también repercutirá en todos los ámbitos de su vida y su salud.

El abandono del padre, mucho más frecuente que el de la madre, afecta el desarrollo de la personalidad sana, pese a lo cual es ampliamente subestimado en el contexto de la cultura patriarcal, que minimiza la importancia de la figura paterna en los procesos de crianza. Diversos problemas sociales e intrafamiliares, como la violencia juvenil, las adicciones y los intentos suicidas en adolescentes, suelen estar

relacionados con una historia de abandono y/o violencia paterna.

El abandono paterno es fomentado por condicionamientos sociales que premian los roles machistas tradicionales y alejan al hombre de la satisfactoria vivencia de una paternidad nutricia y cercana. De una parte se fomentan los comportamientos promiscuos y se ensalza la figura del padre proveedor y de la otra se menosprecia o critica la del padre afectuoso. Los roles de género limitan la paternidad amorosa desde la infancia, cuando se impide y se sanciona la expresión afectiva del niño/a.

El abandono materno es más frecuente en condiciones de extrema pobreza o de violencia intrafamiliar, cuando las madres adolescentes son abandonadas por la pareja, cuando el embarazo ha sido fruto de una violación, cuando la misma madre ha sufrido abandono en su niñez o porque no se tienen las condiciones económicas para mantener al recién nacido.

El abandono se manifiesta también cuando padres y/o madres descuidan y desatienden las necesidades básicas del niño/a, violentando el respeto a sus derechos humanos. Esto se observa en su deficiente alimentación, vestido, higiene personal, atención médica y vivienda, desinterés en su educación y exposición a situaciones de riesgo y violencia.

Es posible que los niños/as abandonados tengan mayores problemas de salud, educación e integración social y menos recursos psicológicos para enfrentar los desafíos de la vida, situación que se presenta en todos los ámbitos sociales.

LAMINA 1A



UNA PRESENCIA NUTRICIA

La presencia paterna y materna, cercana y afectuosa, constituye un verdadero alimento emocional, una nutrición afectiva que afirma en la niñez un sólido sentimiento de autovalía y autoestima. Tal como una firme construcción protege a un edificio de los cataclismos, el desarrollo de una personalidad segura y optimista en el niño/a, como fruto de la protección y el amor de los padres, le permitirá enfrentar adecuadamente los desafíos y las adversidades de la vida.

La expresión afectiva de los padres mediante palabras, abrazos y gestos es interpretada por el niño/a como el reconocimiento al valor de su existencia, lo que va desarrollando en él/ella una autoimagen positiva y sentimientos de autoaceptación, autoconfianza y autoestima.

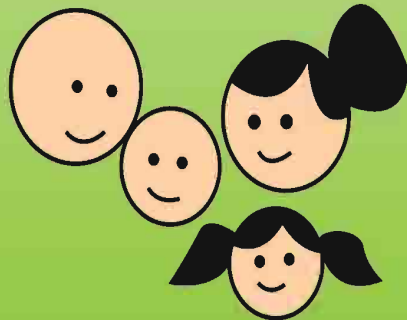
El niño/a forma su propia imagen a partir de la evaluación de los padres y familiares más cercanos y luego de otras personas en entornos como la escuela y la comunidad, por lo cual es importante que esta evaluación afirme sus cualidades en forma sincera, frecuente y cálida. Se debe calificar positivamente a la persona, incluso cuando se cuestionan sus comportamientos o actitudes. Por ejemplo, ante el error se puede señalar: "hiciste mal en ofender a ese niño, pero puedes pedirte perdón y reconciliarte porque eres bueno".

La presencia nutricia significa también prestar atención a las expresiones y necesidades de sus hijos/as. La presencia de los padres no sólo se transmite cuando están físicamente

presentes, sino cuando el niño/a percibe el interés en su persona y en la forma en que se le atiende y se le escucha. De nada sirve entonces estar en el hogar, si la presencia de los hijos pasa inadvertida, si no existe interés por sus actividades y sus necesidades, si no se les presta la atención que requieren y no se les escucha.

Por otra parte, muchos padres creen que su deber es garantizar la satisfacción de las necesidades materiales y los cuidados básicos del niño/a sin valorar adecuadamente la expresión de los afectos porque así lo vivieron en su infancia. La presencia nutricia se refiere entonces a valorar la expresión afectiva en los procesos de crianza, sin que ello signifique el descuido de las demás necesidades del niño/a.

Ver, atender, escuchar y responder al niño/a y a sus necesidades sin imponerle nuestras propias ideas o exigencias es crucial para su desarrollo. La presencia cercana de los padres, fomenta en el niño/a la seguridad y confianza necesarias para su buena comunicación con las demás personas que serán referentes importantes para su vida.



LAMINA 1B



UNA PRESENCIA NUTRICIA

EL ATAQUE AL SER

En las relaciones familiares autoritarias, el uso del verbo Ser se destina generalmente a calificar en forma negativa a la persona con lo que se consigue un verdadero aplastamiento emocional. Afirmaciones tales como: "eres un inútil", "una estúpida", "un vago", "una necia", "un bruto", son espetadas con frecuencia, incluso contra niños y niñas de corta edad, como reflejo de modelos aprendidos que enfatizan en el rechazo y la intimidación.

Esta agresión emocional se relaciona frecuentemente con las creencias que los padres tienen sobre lo que sus hijos deberían ser y hacer, y con la decepción que sienten cuando no cumplen con sus expectativas. A menudo estas creencias provienen de sus propias frustraciones y la percepción negativa que tienen los adultos de sí mismos y que tratan de modificar en el espejo de su descendencia.

Muchos comportamientos juzgados como negativos en el niño/a no se deben a su maldad o defectos intrínsecos, como se suele creer, sino a numerosas y complejas razones vinculadas a factores psicológicos, sociales, ambientales y culturales, como también a las condiciones en que vive, al ambiente que le rodea y a su particular historia de vida.

Nada ha podido probar que sean factores genéticos o biológicos los que determinan las conductas negativas y destructivas del ser humano, pues esos factores se relacionan en realidad con rasgos del temperamento y del carácter. Por el contrario, sobran evidencias que confirman el peso de la historia familiar y otros aspectos socioculturales en este tipo de comportamientos.

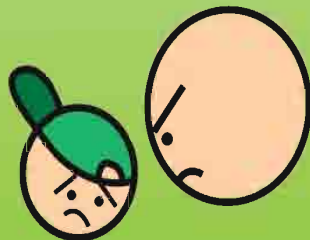
Lo constante calificación negativa del niño/a, se debe también a la extendida creencia de que

no puede cambiar a menos que se le eduque con "mano dura", sin que se comprenda que el niño/a que obedece por temor, a la larga persistirá en sus comportamientos negativos. Por lo demás las agresiones de los adultos, suelen expresar el desahogo por los daños emocionales que a su vez sufrieron en la infancia o por las tensiones de la vida cotidiana.

Lo que las personas son no puede calificarse negativamente sin cuestionar el valor de su existencia. Se confunde entonces el hecho de existir con el ámbito del hacer, es decir se ataca la misma condición humana cuando se quiere juzgar determinadas actuaciones o comportamientos.

Más aún, se confunde el valor del Ser con el hecho de tener, por ejemplo, determinado sexo, edad, raza, posesiones, conocimientos, etc. Es común escuchar a una persona decir que desea llegar a "ser alguien" en la vida, refiriéndose a obtener un título, o alcanzar alguna profesión. Sin comprenderlo, esta persona sugiere que no es nadie por no contar con un título o determinado prestigio social.

De ahí que exista la tendencia a menospreciar el valor de la persona frente a los símbolos de prestigio o estatus, lo que incluye el sistema de notas que rige la educación escolar. Así, muchos padres exhiben su orgullo por los hijos que obtienen altas calificaciones, mientras callan o evitan referirse a quienes no lo hicieron, les fue mal en la escuela o reprobaron el año escolar.



LAMINA 2A



EL ATAQUE AL SER

VALORAR EL SER

La educación debe basarse en el reconocimiento y fomento de las cualidades y destrezas del niño/a, así como en el estímulo a sus logros y avances. Todo niño/a es capaz de hacer algo especial y desarrollar sus talentos naturales si encuentra el apoyo afectuoso, la confianza y el ambiente adecuado para lograrlo, tanto en su familia como en su escuela.

Algunos destacarán en literatura o matemáticas, otros en deportes o música, otros se apasionarán por la naturaleza, lo importante es centrarse en sus fortalezas y no en sus debilidades. No hay niño/a que no sea capaz de disfrutar, apasionarse y destacar en algo, si se descubre lo que le hace especial, su "tesoro escondido", y se estimula en forma sostenida el desarrollo de sus capacidades.

Cada vez que el niño/a constata que es capaz de alcanzar sus metas, construye una imagen positiva de sí mismo en una etapa crucial para el desarrollo de su autoestima, para lo cual es muy importante el aliento y la retroalimentación de los adultos que le rodean. Ya en la adolescencia resultará complejo transformar una autoimagen negativa estructurada a lo largo del proceso de crianza como una sólida barrera contra la aceptación y el afecto hacia el sí mismo.

De ahí la importancia de enfatizar en los aciertos y señalar los errores que cometen los niños/as de tal forma que se estimule el cambio de su comportamiento sin afectar su autoestima. Se trata de identificar en qué falla y por qué, a la vez que se confía en su capacidad de superación. Cuando se le

dice: "puedes alcanzar lo que te propones", se le alienta a identificar sus objetivos y a superar hábitos que le limitan.

En la medida en que los niños/as van descubriendo y reconociendo sus propias destrezas y cualidades a través de sus pequeños logros cotidianos, de la superación de obstáculos y límites, van construyendo un concepto positivo de sí mismos/as, proceso en el cual es determinante la evaluación y reconocimiento de los padres, abuelos y demás familiares cercanos al proceso de crianza.

Ello requiere que los padres se esfuercen en sanar sus propias heridas emocionales ocasionadas por las carencias afectivas y el trato violento que pudieran haber sufrido en su infancia y tomen la firme decisión de evitar el traspaso generacional de ese trato denigrante y de transmitir a sus hijos/as el reconocimiento, la aceptación y el afecto del que ellos carecieron, alejándolos de la medida de lo posible de quienes insistan en maltratarlos.



LAMINA 2B



VALORAR EL SER

LA VIOLENCIA DAÑA, NO EDUCA

La violencia intrafamiliar se desprende de las relaciones de género y del predominio de la cultura patriarcal, con su visión adultista en el trato hacia el niño/a. Además, la violencia surge con frecuencia como una explosión de sentimientos y emociones negativas largamente reprimidas en los procesos de crianza que impiden especialmente a los niños la libre expresión emocional.

Resguardada por la privacidad de la vida familiar y sostenida por la visión adultista que favorece el abuso de poder, la violencia se ha convertido en una norma de crianza y en un verdadero flagelo, cuyas consecuencias abarcarán desde la incapacidad del niño/a de llegar a aceptarse y quererse hasta los daños físicos e incluso la muerte.

Si lo que se quiere es modificar un comportamiento incorrecto en el niño/a o promover buenos hábitos, la violencia conseguirá justamente lo contrario. Con frecuencia se cree que los golpes y el maltrato lo reformarán, lo harán fuerte para enfrentar la vida, lo disciplinarán, le forjarán el carácter o lo harán responsable, cuando en realidad lo volverán resentido, inseguro/a y atemorizado/a, y llegado el momento,

lo impulsarán a abusar del poder con otros/as más vulnerables.

Los modelos de crianza violentos se suelen justificar por razones culturales e incluso religiosas, por ejemplo, cuando se interpretan los textos bíblicos que se refieren a "corregir" como un aval para golpear a un niño. Muchas personas creen debido a ello, que sus padres hicieron lo correcto al maltratarles y que la mejor manera de criar a sus hijos será actuando como ellos.

Estas mentalidades impiden comprender el daño psicológico, así como el desconcierto y la confusión que produce el ser víctima de violencia por parte de seres queridos que deberían brindar afecto y protección. Se trata de secuelas que repercutirán en todos los aspectos de la vida del niño/a, incluyendo su rendimiento escolar y el conjunto de sus relaciones humanas.

La violencia familiar incide en el alto nivel de desesperación que reflejan muchos niños/as, adolescentes y jóvenes; y se expresa también en la violencia callejera y escolar, en el consumo de drogas y otras formas de autoagresión, incluyendo el suicidio.

LAMINA 3A



LA VIOLENCIA DAÑA, NO EDUCA

SANCIONAR CON AMOR

Las sanciones a los niños/as deben ser adecuadas, oportunas y proporcionadas en relación con los hechos que las fundamentan, pero sobre todo deben ser aplicadas con amor. Al sancionar, debe prevalecer el respeto a los derechos humanos del niño/a, su derecho a la protección y a la seguridad y en particular, la clara intención de fortalecer su autoestima.

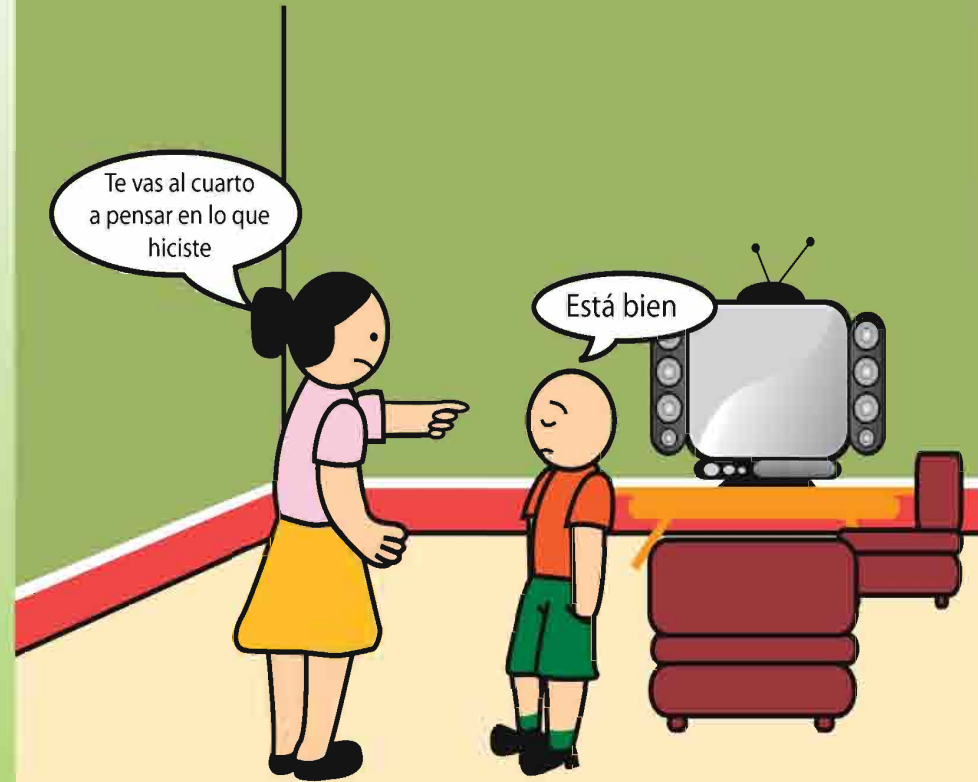
Lo más adecuado al momento de sancionar es:

- **Mantener la calma:** Es mejor no precipitarse, respirar hondo, alejarse unos momentos y reflexionar a qué se debe el enojo o la furia que se siente y que se está a punto de "cobrar" al niño/a: estrés familiar o laboral, el recuerdo de la violencia que recibimos en nuestra propia infancia, el parecido del niño con un familiar que rechazamos u otras razones.
- **Recordar qué sentíamos cuando nos castigaban violentamente:** Cómo nos sentíamos cuando nos golpeaban, gritaban o humillaban. Cómo nos afectó en nuestra infancia y qué consecuencias tuvo este tipo de trato en nuestras vidas.
- **Actuar como adultos:** Ante un comportamiento irracional o una pataleta se debe mantener la actitud del adulto prudente, que considera la influencia que tendrá su comportamiento en el niño/a. Se le puede decir: "Voy a salir del cuarto un momento, hasta que

te tranquilices y podamos hablar con respeto".

- **Evitar acumular tensiones:** Los padres deben cuidar su salud psicológica y física, a fin de evitar tensiones que les lleven a agredir física o emocionalmente a los hijos/as. Puede ayudarles salir a caminar, hacer ejercicios, tener un hobby, leer libros, hablar con algún amigo, orar o meditar.
- **Tratar de que el niño/a se sienta a gusto:** Hay que evitar que los niños se desesperen llamando la atención, precisamente por falta de ella. Cuando los niños actúan más negativamente, es cuando más requieren que se les tome en consideración, se les escuche, se les brinde tiempo y compañía, se juegue con ellos.
- **Comunicarnos con claridad:** En vez de decirle generalidades como "pórtate bien" o "no hagas eso" explicar las normas en forma concreta: "habla bajito en este hospital" o "recoge tus juguetes".
- **Sancionar con amor:** Es importante que las sanciones tengan relación con los errores que ha cometido el niño/a. Que sean oportunas, proporcionadas y educativas. El trato debe ser firme, serio, pero no violento. Por ejemplo, "como le pegaste a tu hermanito le pedirás perdón y luego estarás en tu cuarto quince minutos para que reflexiones en lo que hiciste".

LAMINA 3B



SANCIONAR CON AMOR

EL GRITO, UN GOLPE EMOCIONAL

Una forma cotidiana de violencia emocional son los insultos y los gritos, como también el tono de voz agresivo o despectivo. A los niños/as les cuesta entender por qué sienten tanto dolor emocional y temor cuando se les grita, puesto que más allá de lo ofensivas que puedan resultar las palabras no hay un contacto físico. No obstante, el impacto negativo de los gritos e insultos semeja al del maltrato físico y en ocasiones llega a ser peor, en tanto constituye efectivamente un golpe emocional propinado a través del sonido.

De ahí que los niños/as se sobresaltan y lloran confundidos cuando se les grita o cuando escuchan a los adultos gritarse entre sí, puesto que sienten miedo y angustia sin entender lo que está ocurriendo. Cuando se le pregunta al niño/a en qué parte del cuerpo siente el impacto del grito no se lleva la mano al oído sino directamente al corazón.

Por lo general, la comunicación autoritaria se transmite a gritos, porque es la forma más fácil de intimidar e imponer la voluntad y de eliminar las protestas o resistencia. Pese a ello, los gritos pierden su efecto de posible modificador de conducta cuando se utilizan de forma repetida, pues el niño/a se habitúa y se convierte paulatinamente en alguien que reproduce este comportamiento y no sabe hablar en un tono normal.

En las discusiones de pareja los gritos suelen expresar la imposibilidad de los hombres y mujeres de escucharse mutuamente, aferrados como están a sus puntos de vista. Cuando surgen los desacuerdos, esta intransigencia impide el diálogo y genera un estado de ánimo cada vez más negativo. En tales circunstancias ambas partes comienzan a elevar la voz en

un intento desesperado por hacerse oír, pero justamente al hacerlo acaban minando la posibilidad de entendimiento, pues los gritos cortan abruptamente la comunicación y pueden convertirse en la antesala de la violencia física.

La cultura autoritaria promueve así una forma de comunicación totalmente ineficaz, que en lugar de producir consensos, comprensión y armonía, provoca disensos y conflictos que conducen a la violencia física. En este sentido los gritos y amenazas constituyen una manifestación sustantiva de las relaciones de dominación en el ámbito doméstico, sin que se entienda que este tipo de trato ocasiona un tremendo perjuicio en la salud mental y emocional de la niñez, socavando las bases de su autoestima.

Subir la voz al indicar algo, muchas veces es necesario para que el niño entienda la importancia de lo que se le dice, pero no se debe confundir elevar la voz para que algo sea mejor comprendido, que un grito violento.

No es preciso que se comuniquen ofensas o insultos a través de los gritos para que estos tengan un impacto emocional y psicológico negativo. Cualquier mensaje transmitido a gritos constituye una agresión, debido a que el tono de la voz por sí mismo tiene un poder de comunicación mayor que las palabras. Por supuesto, si los gritos son acompañados por gestos intimidatorios e insultos, su poder destructivo es aún mayor, pero basta con que una simple instrucción sea comunicada con gritos para que se convierta en un mensaje amenazante.

LAMINA 4A



PALABRAS QUE ALIENTAN, CARICIAS QUE SANAN

Parece difícil detener gritos que suelen surgir instintivamente, pero es importante hacer todo lo necesario para evitarlo, antes de que se convierta en un hábito. Hace falta en esos momentos reflexionar sobre los motivos de nuestro enojo y también los que llevan al niño/a a un comportamiento inadecuado.

Lo ideal es regular nuestros pensamientos y emociones para evitar que la negatividad se vaya apoderando del ánimo hasta que culmine con la explosión agresiva.

También es importante desarrollar la capacidad de empatía con el niño. A lo mejor desde la posición del adulto no se justifican ciertas conductas, pero desde la óptica del niño/a sí se justifican. Por eso, es necesario escucharlo/a, tratando de entender su punto de vista.

Esta es la manera de enseñarle la resolución pacífica de los conflictos, que hay una salida no violenta para cualquier situación, y que el diálogo es el camino adecuado para crear un ambiente de armonía.

Tanto en la familia como en la escuela es posible controlar y modular el tono de voz y tomar conciencia de lo que decimos, cómo lo decimos y con cuánta frecuencia.

Es necesario estar atento a las formas en que nos comunicamos, en especial con los niños y niñas, pero también como adultos frente a ellos. Los gritos evidencian falta de control e irrespeto, y hacen que los niños/as a su vez perciban un problema en los adultos y les pierdan el respeto.

Es importante escoger palabras que alientan, incluso cuando se les hace ver sus fallos, y si se ha acumulado demasiada carga de emociones negativas, es preferible alejarse y gritar en soledad, golpear alguna almohada o colchón, o dar un paseo hasta sentirse más calmado/a. Cuando a los niños/as se les valora, son más receptivos/as para hacer lo que se les pide.

Vale la pena recordar que el cerebro rechaza la palabra "no", así que es preferible enfocarse en lo positivo que insistir en lo que no debe hacer.

Se debe dar a los niños/as la oportunidad de decidir y no imponerle nuestra voluntad, por ejemplo en vez de decirle "vas a ponerte esta ropa", preguntarle "¿Prefieres elegir lo que vas a usar o lo elijo yo?". A la vez, si se ha cometido un error ante ellos/as es muy positivo reconocerlos y disculparnos, aún cuando sean de corta edad. Es la mejor manera de enseñarles a reconocer sus propios errores, a valorar los desaciertos como experiencias.

LAMINA 4B



