

Los Estilos de Crianza

¿Qué son los estilos de crianza?

Los estilos de crianza, de acuerdo a la definición del Dr. John Gottman, describen los modos como los padres reaccionan y responden a las emociones de su niño. Su estilo de crianza se relaciona con la manera de sentir las emociones. (“Sentimientos sobre los sentimientos” con frecuencia se denominan objetivo a sentimientos.) Por ejemplo, ¿Cree que las emociones son poderosas? ¿Desordenadas? ¿Qué distraen? ¿Importantes? La manera en que usted, como padre, se siente acerca de estas preguntas juega un papel importante en determinar su estilo de crianza.

Por qué son importantes los estilos de crianza

Los estilos de crianza son importantes porque la forma en que un padre interactúa con su niño sienta las bases para el desarrollo social y emocional futuro del niño.

- ★ Una de las maneras primarias de ayudar a su niño es ayudarlo a que aprenda a manejar sus emociones. Sin embargo, para muchos padres, esto no es tarea fácil. Requiere autoconciencia sobre su propio manejo de las emociones, un conocimiento de las emociones de los demás (específicamente de su niño) y un método de respuesta.

Los cuatro estilos de crianza

Existen cuatro estilos de crianza. La mayoría de los padres tienen un estilo dominante pero utilizan una combinación de todos los cuatro. A medida que lee las descripciones de abajo, considere cual estilo la describe mejor, así como también cómo fue criada.

DESCARTAMIENTO “Ya sé que extrañas a mamá, pero vamos a hacer algo divertido como hornear galletas”.

- ★ Los padres descartadores pueden ser muy amorosos y compasivos. Solo que no creen que es importante pasar el tiempo ocupándose de las emociones negativas del niño, y tienden a ignorar los sentimientos o intentan distraer al niño de ellos.
- ★ Esos padres no son insensibles a las emociones de sus niños. Les ven llegar y quieren ser serviciales y protectores, pero no están



seguros de qué hacer. Ya que los padres descartadores ignoran las emociones, pierden la oportunidad de conectarse y de crear una relación más cercana con sus niños cuando sus niños más los necesitan.

Los niños con padres descartadores tienden a...

- ★ Aprender que no se puede confiar en las emociones negativas (especialmente la tristeza y el enojo).
- ★ Aprender que solo es bueno sentirse feliz, aun cuando tienen otros sentimientos.
- ★ Aprender que es mejor evitar o “superar” ciertas emociones en lugar de sentir las y entenderlas. Puede que también aprendan a esconder sus emociones.
- ★ Luchar por aprender como calmarse a sí mismos de las emociones intensificadas como la tristeza o el enojo, lo cual hace la escuela y las amistades más difícil posteriormente.
- ★ Aprender que algunos sentimientos no se notarán hasta que se intensifiquen en sentimientos más fuertes.

DESAPROBACIÓN “No hay nada que temer en tu cuarto... solo vete a la cama y duérmete”.

- ★ Los padres desaprobadores típicamente no valoran las emociones y con frecuencia creen que no deberían permitir que las emociones negativas sucedan.
- ★ Como resultado, los niños aprenden que algunos de los sentimientos son “buenos” y los demás son “malos” porque sus padres tratan el sentimiento como un comportamiento al pedir o decir a los niños que se sientan de manera diferente.
- ★ Cuando los niños de padres desaprobadores sienten las emociones “malas”, como la tristeza, el enojo, o el miedo, con frecuencia creen que algo está mal con ellos y que ellos son una persona “mala”, aunque sus sentimientos son normales.

INFORMACIÓN PARA LOS PADRES: Los Estilos de Crianza

- ★ Lo que les falta a estos padres, en parte, es darse cuenta que las emociones son una parte natural de nuestras experiencias cotidianas y simplemente no son un modo de pensar que puede ser prendido y apagado a voluntad.

Los niños con padres desaprobadores tienden a...

- ★ Aprender que ciertos sentimientos deberían apagarse como una luz.
- ★ Tener dificultad para aprender a controlar las emociones, que típicamente tiene efectos a largo plazo.
- ★ Aprender que algunos sentimientos no se notarán mostrando señales sutiles (como muestras de frustración no verbales) hasta que se intensifican a sentimientos y comportamientos más fuertes (como pegar).
- ★ Ser menos probable que platicuen con sus padres acerca de cómo se sienten porque se preocupan que puedan ser castigado por esos sentimientos.

NO INTERVENCIONISTA “Siento mucho que tu hermano te quitó tu juguete”.

- ★ Los padres no interventores son compasivos, y reconocen y responden a las emociones de sus niños. Practican el amor incondicional, pero también temen que el establecimiento de límites en el comportamiento de un niño pudiera enviar el mensaje equivocado y mostrar que el amor solo está conectado con el buen comportamiento.

Los niños con padres no intervencionistas tienden a...

- ★ Aprender que los sentimientos son valiosos, y pueden platicar acerca de sus sentimientos con los demás. Esta es una parte muy importante para aprender lo que son las emociones.
- ★ Aprender que está bien hacer berrinches o portarse mal cuando experimentan sentimientos fuertes, y que casi “todo se vale” cuando se trata de su comportamiento.
- ★ Luchar por aprender habilidades para calmarse cuando se sienten entusiasmados, enojados, o tristes.
- ★ Tener dificultad para aprender maneras de actuar apropiadamente alrededor de los demás, y pueden tener problemas para mantener las amistades o para concentrarse en la escuela.

ENTRENAMIENTO DE LA EMOCIÓN “Ven siéntate conmigo y vamos a platicar acerca de cómo te sientes ahorita.”

- ★ Los padres entrenadores de las emociones valoran los momentos de compartimiento emocional con sus niños.
- ★ Para ser entrenadores de las emociones, los padres necesitan usar la empatía. Específicamente, estos padres tratan de ponerse en los zapatos de su niño. Muestran un entendimiento de las emociones de sus niños y los guían en su comportamiento. El entrenamiento de las emociones sienta las bases para relaciones fuertes, sanas, confiables.

- ★ El entrenamiento de las emociones toma práctica. Cada evento emocional es diferente y el entrenamiento de las emociones necesita ser flexible. Ninguno de nosotros lo puede hacer todo el tiempo, pero mientras más tomamos el tiempo de ayudar a los niños a estudiar sus emociones, será mejor.

Los niños con padres entrenadores de las emociones tienden a...

- ★ Aprender que los sentimientos son importantes y que pueden ser confiados y se puede confiar en ellos.
- ★ Aprender como nombrar ciertos sentimientos y empiezan a entender por qué se sienten como se sienten.
- ★ Aprender que no están solos con sus sentimientos, y que pueden mostrar su amplia variedad de emociones a sus padres con la confianza que serán amados y consolados.
- ★ Aprender que todos los sentimientos que experimentan son BUENOS, pero que no todos sus comportamientos son BUENOS.
- ★ Aprender cómo resolver los problemas que la vida presenta.
- ★ Aprender a calmarse a sí mismos cuando tienen emociones fuertes para poder concentrarse mejor en la escuela.
- ★ Aprender acerca de sus propios sentimientos y los sentimientos de los demás, lo cual les ayuda a formar fuertes lazos de amistad.

Lo que pueden hacer los padres

LA VISIÓN GENERAL:

- ★ Dese cuenta que la mayoría de los padres utilizan una combinación de todos los cuatro estilos de crianza, y que hasta los “mejores” entrenadores de las emociones solo usan este estilo como el 30% del tiempo –y que es suficiente para hacer una gran diferencia en la relación de padre a hijo.
- ★ Recuerde que los sentimientos son normales y que los niños no pueden controlar como se sienten.
- ★ Enseñe límites en el comportamiento. A los niños les gusta conocer sus límites y es importante que les enseñe lo que es aceptable e inaceptable.

EN TODOS LOS MOMENTOS COTIDIANOS:

- ★ Evite ignorar o disciplinar a un niño por sus emociones. Cuando surgen las emociones, haga un esfuerzo por enseñar a su niño como manejarlas. Haciendo eso establecerán una relación más fuerte entre ustedes dos.
- ★ Reconozca las emociones – este es el primer paso para ayudar a los niños a aprender sobre ellas.
- ★ Recuerde que cada niño expresa las emociones de forma propia. Deje que su niño sienta y entienda sus emociones.
- ★ Ayude a los niños a saber qué hacer cuando experimentan emociones fuertes.