



Mi crianza Cuenta

para promover paz

A menudo creemos que nuestra infancia es algo del pasado, sin percatarnos de que la revivimos una y otra vez, en nosotros mismos, nuestras parejas, nuestras familias y en las distintas formas en que nos relacionamos. Aquello que experimentamos en nuestra niñez se refleja diariamente en cómo sentimos, pensamos y actuamos.

Si en nuestra infancia nos decían que llorar no estaba bien, es probable que en la adultez constantemente minimicemos nuestras emociones. Si en nuestra infancia éramos objeto de críticas, en la adultez podríamos tener dificultades para sentirnos suficientes y entonces exigirnos demasiado. Si solo recibíamos amor cuando hacíamos las cosas 'bien', de adultos podríamos buscar complacer a los demás, evitar conflictos y aceptar sin cuestionar.

En realidad, no hay pasado más presente que nuestras experiencias de crianza, y ahí radica la importancia del libro que estás a punto de leer. Cada historia aquí narrada es una puerta que se abre hacia nuestros recuerdos, emociones y conexiones que moldearon nuestra infancia. Este no es solo un libro de cuentos; es un puente hacia aquel niño o niña que fuimos en algún momento.

De manera sencilla y sincera, estas páginas buscan abrazar a quien las lee, recordándonos que la infancia nos acompaña siempre, guiando nuestras decisiones y fortaleciendo los lazos que construimos hoy.

Deseamos que este libro sea un viaje de entendimiento, un espacio para sanar, celebrar y conectar con esa parte de nosotros que, aunque crezcamos, siempre permanece y nos habita.



Mi crianza cuenta para promover paz

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD)

Antiguo Cuscatlán, 2025

Representante Residente del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD)

Maribel Gutierrez

Autoras:

María José Figueroa y Amparo Cabrera

Equipo de coordinación general: Laura Rivera, Daniella Olivares, Silvia Reyes y Gerardo Caceres

Coordinación editorial: Daniella Olivares, Amparo Cabrera y María José Figueroa.

Diseño y diagramación: Taormina Lisboa y Valmore Castillo

Revisión de textos: Michelle Ferrer

Ilustración: Taormina Lisboa

Colaboración de: Melissa Córdova y Lissette Ramírez



**Mi crianza
Cuenta**
para promover paz

Maria José Figueroa y
Amparo Cabrera

Impresión: Impresos Múltiples S.A. de C.V.

ISBN: 978-99983-0-064-4

Figuroa, M. J. & Cabrera, A. (2025) *Mi crianza cuenta para promover paz*. PNUD, San Salvador.

Esta publicación ha sido apoyada en el marco del proyecto “Respuesta trinacional para una movilidad humana digna, pacífica e inclusiva en el Norte de Centroamérica” del Fondo de las Naciones Unidas para la Consolidación de la Paz, implementado por el PNUD, OIM y ACNUR.

El Fondo del Secretario General de las Naciones Unidas para la Consolidación de la Paz (PBF por sus siglas en inglés) es el mecanismo financiero principal de la organización para sostener la paz, en países o en situaciones en riesgo de, o afectado por, conflictos violentos.

Los puntos de vista expresados en esta publicación son de exclusiva responsabilidad de las/los autoras/es y no necesariamente representan los de las Naciones Unidas, incluyendo PNUD o los de los Estados Miembros.



Mi crianza cuenta para promover paz

ÍNDICE

Presentación	6
Prólogo	9
Ana de las Olas	11
El baúl de Julián	31
El vuelo de Eva	51
La medalla de oro	73
Mi felices para siempre	93
La pieza que faltaba	111
Mi carrusel	129
El vestido azul	149
Agradecimientos	172
Referencias bibliográficas	178

PRESENTACIÓN

Mi Crianza Cuenta para Promover Paz es una propuesta que invita a reflexionar sobre el papel que cada persona puede desempeñar en la construcción de una cultura de paz, partiendo de las experiencias cotidianas. A través de cuentos ilustrados basados en vivencias reales de la infancia y los procesos de crianza, esta obra nos recuerda que los eventos tempranos de la vida influyen profundamente en nuestro desarrollo humano, configurando nuestras perspectivas, decisiones y acciones en la adultez, y, con frecuencia, replicándose en las generaciones siguientes.

La crianza es, por tanto, un espacio clave para la transformación social. Reconocer el impacto de nuestra historia personal, detenernos a reflexionar sobre ella y construir conscientemente herramientas que nos permitan desaprender patrones dañinos, son pasos fundamentales hacia una convivencia más pacífica. Cuando una persona logra generar paz en su interior y en sus relaciones más cercanas, se convierte en un agente potencial de paz en su entorno.

Desde el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), reconocemos la importancia de impulsar iniciativas innovadoras que contribuyan a la promoción de paz en El Salvador. Este libro es un ejemplo de ello: una herramienta pedagógica y emocional que propone un enfoque distinto para sensibilizar a la población y fortalecer capacidades desde lo cotidiano, especialmente en el ámbito de la crianza. Las historias aquí presentadas buscan, además, cuestionar y transformar estereotipos de género a lo largo del ciclo de vida, así como visibilizar el duelo que conlleva la separación familiar producto de los procesos migratorios.

A través de una metodología lúdica, narrativa y afectiva, se promueve la cohesión social, el reconocimiento de las experiencias individuales, el aprendizaje psicoemocional y el uso de herramientas accesibles para la construcción de una sociedad más justa y pacífica.

El desarrollo de este libro ha sido apoyado desde el proyecto “Respuesta Trinacional para una Movilidad Humana Digna, Pacífica e Inclusiva en el Norte de Centroamérica” el cual es implementado por las agencias del PNUD, ACNUR y OIM, y financiado por el Fondo de las Naciones Unidas para la Consolidación de la Paz (PBF).



Maribel Gutierrez

Representante Residente del PNUD El Salvador



PRÓLOGO

*“Tuve un accidente, choqué el carro, pero me calmé al recordar que en casa
mi mamá estaría ahí, me abrazaría y me diría que todo estaría bien”*

“Te daré motivos para llorar”

“Mamá, tengo miedo, ¿puedo pasarme a tu cama?”

Estas son algunas de las muchas frases que hemos escuchado y que nos inspiraron a hacer este libro, porque nos muestran cómo la crianza cuenta. Cuenta para la niña que buscó afecto, para el niño que necesitó sentirse seguro, para aquella persona adulta que busca ese apoyo que su madre le dio desde pequeña... cuenta para la persona adulta que somos ahora.

Te presentamos ocho cuentos que surgen de experiencias que personas adultas nos compartieron al recordar su niñez. Desde sus vivencias, estos hombres y mujeres de distintos contextos de El Salvador nos permitieron conectar con diversas realidades. Desde sus anhelos como mujeres salvadoreñas que se emocionan al surfear en las playas de El Salvador hasta la nostalgia de esperar a alguien que ha tenido que emigrar. Los cuentos se inspiran así en rostros y vidas reales, que luego son transformadas para comprenderlas desde la magia que solo la niñez puede experimentar.

Cada cuento transitó un proceso de reflexión y validación colectiva, complementado desde la psicología, la crianza con propósito, y la validación emocional. A través de este proceso aportamos información, cuestionamos y sugerimos estrategias que nos permitan reconstruir nuestro camino, incorporando nuevos juegos y rutinas para nosotras, las personas adultas, así como para los niños y niñas a quienes podemos acompañar.

Es un libro mágico porque entra a nuestro mundo más tierno, más dulce, incluso a nuestro mundo más vulnerable e íntimo. Está dirigido a nosotras, las personas adultas dispuestas

a abrir una puerta con cada relato, a aventurarnos en las emociones que marcaron nuestra niñez. Nos invita a mirarnos y a reflexionar cómo vivimos las palabras, los afectos y las acciones de quien nos cuidaba, de esa persona tan importante en nuestras vidas: nuestra madre. Y, de pronto, nos ofrece la oportunidad de sanar, al reencontrarnos con la niña o el niño que fuimos, escucharlo y abrazarlo ahora, desde nuestra adultez.

Como lectores, este libro nos motiva a conectar con una crianza responsable, reconociendo que somos figuras clave de apoyo y que el desarrollo de los niños y las niñas depende no solo de sus cuidadores primarios, sino también de las relaciones con otros adultos significativos, como maestros, vecinos o cualquier persona sensible y consciente dispuesta a brindar atención y respeto a las infancias; generando así, sociedades más seguras, sensibles y libres.

A quienes somos madres, nos invita a reflexionar sobre nuestros esfuerzos, aciertos y desaciertos. Nos permite repensarnos, aceptando la gran responsabilidad que implica criar a nuestras hijas e hijos. Nos desafía a abrir el corazón al mundo de nuestras niñas y niños, tomando conciencia del peso de nuestras palabras. Así, comprenderemos que podemos construir historias nuevas, desde una maternidad y crianza consciente, donde la niña que creció y ahora es madre puede ver a su hijo o hija con el amor y la comprensión que necesitó.

Este libro nos toca a todas y todos, como hijas e hijos, como madres y padres. Nos desafía a comprometernos a construir relaciones con la niñez desde el respeto, a reconocer el valor intrínseco de cada niño y niña, y a abrir espacios para el juego, la fantasía y los sueños, incluso en nuestra adultez... porque creemos que, desde ahí, comenzamos a construir un camino de paz en nuestra sociedad.

ANA DE LAS OLAS



- Ana de las olas -

“Confié en ti y jamás impedí que lo hicieras...”





Crecí a la orilla del mar, entre arena, palos de coco y la melodía de aquellas olas que siempre me encantaron.

Desde pequeña me di cuenta de algo con los apellidos que me parecía muy curioso: las mujeres de los alrededores usaban el «de» y colocaban el apellido de sus esposos como un sentido de pertenencia. Lo llevaban con cierto orgullo, y hasta hablaban más pausado a la hora de decir «Lucía de tal...» o «Juana de tal...». Lo que nunca escuché fue «Pedro de tal...» o «Fernando de tal...». Me intentaron explicar por qué, pero no lo entendí. Quizás eran cosas de adulto, pensaba.

Este pensamiento me acompañó durante algunos años, en los cuales tenía certeza de que ningún apellido me gustaría más que los míos y que tal vez no deseaba el apellido de alguien más. En todo caso, quizás sí acompañar mi nombre con algo que tuviera otro significado para mí, algo que me motivase día a día, como ¡el surf! (aunque, quizá hubiera sido raro llamarme Ana de Surf).

Para mí el surf lo era todo: me dio tanto, pero también me hizo perder. Me caí tantas veces, pero aprendí muchísimo... Y, a partir de cierto momento, lo abracé como lo más importante de mi vida.

Les cuento un poquito de mi historia. Yo era una niña como cualquier otra... o quizá no tanto... Ya entenderán por qué. Desde muy pequeña me gustaron las olas. Las sentía como música: a veces suaves, otras intensas, y a veces más fuertes e intrépidas. Cada día eran una melodía única.

En aquel entonces, en mi infancia, era como si yo existiera en un mundo paralelo al de las otras niñas, pues a ellas no las dejaban surfear, tampoco usar los trajes propios, y menos los trajes de baño. Algunas incluso vivían en el mar y no lo conocían más que de vista. ¿Se pueden imaginar eso?!... Era como si sus padres las estuvieran preparando desde pequeñas para otra vida que desconocíamos.

Para mí, las olas lo eran todo; las bailaba, las tocaba y era una sensación de libertad y frescura que solo ellas me daban. Debo aceptar que mi tranquilidad con el mar también se la debía al apoyo de mis padres, que fue muy importante, pues me permitieron decidir, y

me apoyaban como podían. Lo más importante de todo fue que no me impidieron surfear; confiaron que si hacía lo que me gustaba podía llegar lejos y, sobre todo, ser un poco más feliz.

Mi papá me decía «Si no te ayudo, tampoco te estorbo». En realidad, él era albañil, no tenía mucho tiempo para apoyarme, y los recursos eran muy limitados, por lo que me tocó rebuscarme para poder surfear. Mi madre trabajaba todo el tiempo en una pequeña cafetería del mar que habíamos levantado con recursos naturales, porque no teníamos los medios para hacerla de cemento o de materiales más costosos. Quedó bien bonita, un ranchito de la zona. Incluso después hasta nos premiaron por ella ya que se trataba de una «arquitectura sostenible», o algo así... No sé si era suerte o bendición, pero siempre nos pasaban cosas así, en las que, sin intención de competir, la vida nos daba un regalo... o así lo queríamos ver.

Algo que me llamaba la atención respecto a mis padres es que, aunque tenían sus cosas, y a veces discutíamos o nos enojábamos, había incondicionalidad, mucha confianza, y sobre todo me permitían decidir; podría decirse que me dejaron crecer desde la libertad del mar... En cambio, los padres de mis amigas parecían tener otros planes para ellas, y a veces ni siquiera les preguntaban si les gustaban. Incluso tenía amigas que se dedicaban a «cosas de la casa», o a alguna actividad de servicio, como atender en restaurantes del mar, limpiar, cuidar, y a varias las mandaban a «un mejor futuro» fuera del país. Muchas de ellas no se querían ir, y otras, muchas veces, no volvieron o no aparecieron; esa era una situación muy triste... Yo no sabía cuánto tiempo mis amigas estarían cerca, por lo que aprendí a vincularme y a refugiarme cada vez más con las olas. Lloré no sé cuántas veces por cada una de mis amigas que se fue... hasta que comprendí que a la gente había que disfrutarla como a las olas, en sus instantes mágicos que no duraban para siempre.

Vivir frente al mar fue uno de los privilegios más grandes que tuve y cada vez que surfeaba lo atesoraba aún más. La gente de los alrededores cuando veía el oleaje decía «Ahí están las olas de Ana», pero yo internamente, mientras surfeaba, me sentía como «Ana de las Olas», y a partir de ese momento pasé a llamarme así.

- Ana de las olas -



¿Saben? Cuando era pequeña, no había tablas de surf para niños, e igual, aunque las hubiese, mis padres no podían comprarlas. Lo más cercano que había eran pedacitos de tablas que dejaban los extranjeros cuando se les arruinaban; de una tabla salían dos o tres pedazos, con los que podíamos jugar. Yo sabía que mi madre, aunque quisiera, no podía comprarme una tabla, y en el caso de mi padre, me dijo desde siempre que «este quizá no era un deporte para nosotros», pues era costoso, pero que si me esforzaba podía lograrlo con lo que tuviera, y así lo hice. Esos pedacitos de tabla fueron por años mi única compañía para surfear aquellas olas maravillosas.

En los alrededores, varias de mis amigas me preguntaban con anhelo si disfrutaba del deporte. Yo les decía que disfrutaba más de las olas, y que para mí la tabla de surf en algún momento ni la sentía, pues estar ahí era volar, era mi vida. Las niñas y jóvenes me admiraban; les hacía ilusión surfear. Yo les quería enseñar, y con algunas lo logré, pero sus familias no las apoyaban; es más, las incentivaban a buscar otro futuro lejos, muchas veces sin siquiera preguntarles si así lo deseaban...

En algún momento de mi vida, me dieron a escoger entre el surf, o ejercer un oficio de los alrededores, en el que seguramente «iba a ganar más». Mis padres no sabían que yo entre las olas lo ganaba todo. Sin entender y seguramente desde la resignación, acompañaron mi decisión. Disfrutaban las competencias en las que participaba y se alegraban de verme





brillar, haciendo lo que me gustaba. Ganar o perder nunca me quitó el sueño y a mis padres tampoco. Sin embargo, hice del surf mi medio de vida; con el tiempo no solo competía en el país: las olas me llevaron a otros mares, conocí parte del mundo, aprendí otros idiomas, y el ranchito de mi madre se volvió un restaurante que apoyaba a niñas que querían surfear. También creamos una escuela de surf para ellas, llamada Una a una, que con el tiempo se llamó Ana de las Olas.

Un día por la tarde, mientras caminaba con mi madre por el mar, me dijo «Mi Ana de las Olas, muchas veces te dije que sí, sin entenderte, confié en ti, sin impedir tu decisión. Créeme que muchas veces te apoyé deseando que desistieras del surf, pero te veía con tanta ilusión, y te veía tan responsable en tu horario para entrenar, que vos misma hiciste que se me quitara la voluntad de decirte que no... y menos mal que nunca lo hice. Aunque tu papá y yo fuimos muy juzgados por dejarte libre, y él también quiso a veces que no practicas más el surf porque no veía un futuro claro, siempre admiramos más tu tenacidad. Sos feliz, Ana, y te veo plena... Has ayudado a tantas niñas a cumplir su sueño, e incluso a nosotros. No me queda más que agradecerle a este hermoso mar, y a ti mi maravillosa Ana de las Olas”.

Guardé las palabras de mi madre como un oasis de vida y las olas como la decisión más mía que un día abracé en mi infancia.



Aprendiendo sobre salud mental

La incondicionalidad en la crianza

La historia de Ana de las Olas plantea la incondicionalidad que tuvieron en aquel momento sus padres, el acompañamiento y la confianza en su hija a pesar de que la sociedad se les viniese encima por sus decisiones de «libertad» hacia ella.

¿Cuántas veces fuimos Ana? ¿Cuántas veces quisimos que nuestros padres creyeran en nosotras? ¿Cuántas veces quisimos que acompañaran nuestra tenacidad? Y tal vez no lo hicieron, por diversas razones. En ese caso, ¿cuántas veces fuimos las amigas de Ana? ¿Cuántas veces anhelamos estar en su lugar?

La incondicionalidad en la crianza es fundamental para el desarrollo psicológico, social y emocional de la niñez y adolescencia; se trata de ofrecer amor, apoyo y aceptación a un hijo o hija sin importar su comportamiento, éxitos o fracasos (Kohn, 2012). La incondicionalidad se basa en el principio de que el valor de una persona no debería depender de su desempeño, obediencia o cumplimiento de expectativas (Abreu et.al, 2024). Así se crea un ambiente seguro para su desarrollo.

Cuando un niño o niña siente amor y aceptación sin condiciones, independientemente de sus logros o errores, se fortalece su autoestima. Sabe que su valor no depende de cumplir expectativas o de comportarse de una determinada manera, lo que le da confianza para explorar, aprender y desarrollarse sin miedo al fracaso, fomentando así una mayor confianza (González Smith et. al, 2018). El amor incondicional crea una base segura, permitiendo una mayor adaptabilidad al entorno.

¿La incondicionalidad tiene que ver con los vínculos que se tienen con mamá o papá? Claramente, sí. Si se recibe amor incondicional, entonces se crea un vínculo afectivo profundo, un lazo basado en la aceptación y el respeto mutuo. Esto facilita la comunicación y el entendimiento, generando así adultos emocionalmente estables (Kohn, 2012).

De manera contraria, si no se recibe incondicionalidad, sino más bien un amor condicionado, entonces se desarrollan inseguridades, en algunos casos, depresión, ansiedad, o problemas

de conducta, ya que no se recibió la seguridad emocional, el respeto y la autonomía que ofrece la incondicionalidad (Aguilar-Yamuza et.al, 2019; Castro Renteria et. al, 2022).

La incondicionalidad en la crianza es un acto de amor, y, en la adultez, es el mayor regalo de vida.

Impacto de la confianza en niños y adultos

Desde un enfoque de crianza del respeto, la confianza en la niñez construye personas adultas que se sienten seguras de sí mismas, capaces de gestionar su vida y contribuir a otras crianzas desde una mayor conciencia. Este estilo de crianza otorga las herramientas necesarias para tomar decisiones, ser más independientes y con equilibrio emocional; al mismo tiempo, cultiva un profundo respeto por la propia capacidad de aprender y desarrollarse (Rodrigo et. al, 2010 como se citó en Angulo Blanco et. al, 2021).

Es fundamental permitir que la niñez tome decisiones acordes a su nivel de madurez, ya que esto les ayuda a desarrollar un sentido de control sobre sus vidas. Cuando confían en sus propias capacidades, aprenden a asumir la responsabilidad de sus elecciones y a confiar en sí mismos (Steinberg y Morris, 1993). Durante la niñez, esta autonomía les permite evaluar opciones, decidir por sí mismos y enfrentar las consecuencias de sus decisiones. En la adultez, se convierten en personas autónomas, capaces de tomar decisiones de manera reflexiva y responsable, sin depender excesivamente de la aprobación de los demás.

El desarrollo de la autorregulación emocional se fortalece a través de una crianza que promueve la autonomía, confiando en que el niño o la niña puede aprender a gestionar sus emociones si se le brinda tanto guía como espacio para experimentarlas. Al permitirles procesar y expresar sus sentimientos, se fomenta su capacidad de autorregulación (Steinberg y Morris, 1993). Durante la niñez, esto se traduce en la adquisición de estrategias para manejar el estrés, la frustración y otros sentimientos intensos, mientras que en la adultez se refleja en una mayor adaptabilidad y en la habilidad para enfrentar desafíos emocionales sin desbordarse ni evitar conflictos.

Promover la autoconfianza y la autoestima en la infancia es fundamental para un desarrollo saludable. Confiar en la niñez les envía un mensaje poderoso: «Creo en ti». Este reconocimiento fortalece su seguridad en sí mismos y les ayuda a construir una autoestima sólida, basada en el reconocimiento de sus capacidades y en la posibilidad de ejercer su autonomía (Pinta et al., 2019). Durante la niñez, esto les permite sentirse valorados y capaces de enfrentar retos por sí mismos. En la adultez, se traduce en una autoestima firme, en la confianza en sus habilidades y en la capacidad de sentirse seguros sin depender de la validación externa.

Estrategias de Crianza

- **Ofrece opciones ajustadas a su nivel de desarrollo:** Permite a la niñez elegir dentro de un rango limitado de opciones para fomentar su capacidad de decisión. Esto refuerza la idea de que sus opiniones son importantes y que tienen control sobre su entorno.
 - *Aplicación práctica:* Pregunta «¿Quieres ponerte la camiseta morada o la amarilla?» en lugar de decidirlo todo por ellos.
- **Apoya sin intervenir:** Muéstrate disponible para guiarles procurando no resolver los problemas por ellos. Esto ayudará a fortalecer su autoestima, las habilidades de pensamiento crítico y la confianza en que pueden encontrar soluciones.
 - *Aplicación práctica:* Si él o ella está aprendiendo a atarse los zapatos, puedes ofrecer apoyo sin apresurarlo ni criticarle. Si tiene dificultades puedes preguntar «¿Qué podrías intentar hacer para resolverlo? ¿Qué pasaría si lo hicieras de esta manera?».
- **Respeto su individualidad:** Es importante que reconozcas y aceptes que cada niño y niña tiene un ritmo y un estilo únicos de aprendizaje y desarrollo. Cuando valoras lo que hacen por sus propios méritos, sin compararlos, se refuerza su autoestima y aprenden que sus intereses y habilidades son importantes y diferentes a los de los demás. Esto promueve un sentido de identidad y autovaloración.
 - *Aplicación práctica:* En lugar de comparar puedes decirles «Tu hermano ama bailar, y tú disfrutas mucho leer. Es increíble cómo cada uno tiene talentos y pasiones diferentes. ¡Eres maravillosa!».

- **Permite que enfrenten desafíos y cometan errores:** Deja que enfrenten las consecuencias naturales de sus decisiones, siempre que estas no impliquen riesgos graves. Esto les ayuda a entender que los errores son parte del aprendizaje y no una razón para sentirse avergonzados. También se sentirán apoyados, pero no privados de la oportunidad de resolver el desafío.
- **Aplicación práctica:** Si decide no llevar su abrigo, y tiene frío, puedes explicar «Esto te ayuda a recordar por qué es importante llevarlo. ¿Lo intentarás mañana?». Evita frases de reproche.



Para reflexionar

Una vez leída la historia, sería interesante contestar las siguientes preguntas:

- Durante tu infancia, ¿cuáles eran tus «olas», es decir, tu motivación?
- ¿Tus padres te permitieron decidir algunos aspectos importantes de tu vida? Por ejemplo: Algún instrumento, un deporte, tu carrera, etc.
- Desde la perspectiva de Ana de las Olas, ¿crees que el surf fue su mejor decisión? ¿Por qué?
- ¿Tus padres se parecían más a los de Ana o a los padres de las demás?
- ¿En qué momentos de tu crianza consideras que hubieras necesitado mayor autonomía y que tus padres te permitiesen más independencia?
- ¿Cuál es el mayor acto de confianza que tus padres han tenido contigo?
- ¿Cómo te hubieses llamado según tu motivación de infancia o adolescencia?

Herramienta para la promoción de paz

Una herramienta importante como adultos podría ser **tener una libreta de apuntes personal**, donde puedas expresar las veces que en el día a día o en las semanas te faltó recibir incondicionalidad, ya sea por parte de la pareja, de los padres, de los hijos, de amistades. Tomando en cuenta los apuntes, puedes generar conversaciones en las que se aborde el sentir, y las necesidades afectivas o emocionales relacionadas a la falta de incondicionalidad recibida. Esto con la finalidad de generar un hábito emocional dentro de nuestros vínculos, respecto a la incondicionalidad.

Por otra parte, una herramienta importante podría ser, **acompañar a nuestros niños y niñas en alguna actividad que para ellos sea importante**, ya sea un deporte, un instrumento, la lectura de un cuento, o un dibujo, y disfrutar el proceso de la actividad más que el resultado, destacando puntos importantes del proceso y de su esfuerzo más que los resultados que pueda obtener.

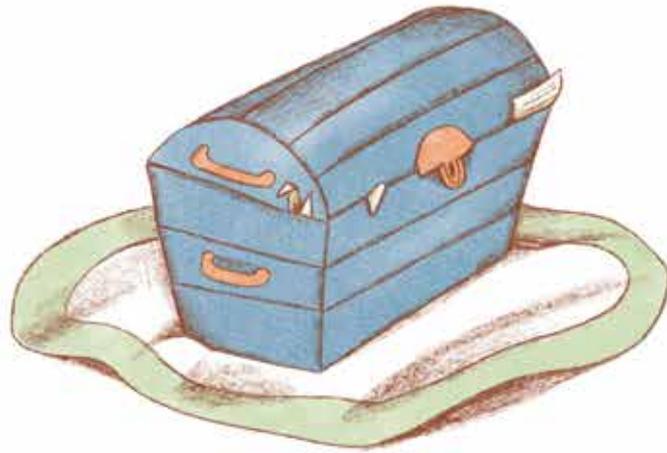
- Ana de las olas -



Hay que procurar conocer más desde aquello que les gusta, e incluso como madre o padre puede ser divertido cambiarse por un ratito el apellido a algo que les motive. Por un momento permíteles decidir algo tan importante como su nombre, de acuerdo con alguna motivación, por ejemplo, Camila Violín, Manuel Potter, Pedro Basket, Juliana Sorbete, etc... Lo importante es gozar por un ratito de las ocurrencias, que seguramente estarán cargadas de la esencia de nuestros hijos e hijas. Al fin y al cabo, es en estos instantes mágicos que nos conocemos y que nos vinculamos mejor como familia.

Desde un enfoque de paz, la incondicionalidad no se trata de aceptar cualquier comportamiento sin límites, sino reconocer en las acciones cotidianas la dignidad y el valor del otro, sin imponer expectativas rígidas. Una herramienta valiosa para esto es **fomentar espacios de diálogo donde se valide el sentir de cada persona sin juicios**, promoviendo relaciones más sensibles y compasivas. La clave está en construir interacciones basadas en el respeto y la aceptación.





EL BAÚL DE JULIÁN



- El baúl de Julián -

*“Ya te voy a dar motivos para llorar, le dijo la madre a su hijo,
quien estaba lleno de motivos para hacerlo”*



- El baúl de Julián -



Soy Julián. Fui el más pequeño de tres hermanos, mis hermanos mayores me molestaban mucho y a veces no querían jugar conmigo. Yo lloraba porque no me tomaban en cuenta, y constantemente se burlaban y me llamaban «Julián, el llorón».

Cuando lloraba, siempre recurría a mi mamá. Ella nos cuidaba a mis hermanos y a mí, pero, en lugar de encontrar consuelo en ella, mi mamá siempre me decía «Otra vez llorando... Ya te voy a dar motivos para llorar». No entendía a qué se refería cuando me decía «motivos para llorar», pero esa frase causaba tal impacto que me limpiaba las lágrimas de una vez. Tampoco me atrevía a preguntar a qué motivos se refería. Mi mamá siempre estaba cansada, al verla yo pensaba que quizás le habían borrado la sonrisa.

En casa tenía un lugar seguro: era debajo de una mesa que estaba en el cuarto, y ahí escondía un pequeño baúl de madera. En él iba guardando mis motivos para llorar.

Un día volví a llorar, y mi mamá me tiró un motivo para llorar. No tuve tiempo de correr, ni de esquivar ese tiro; me cayó justo en la espalda. En ese momento no sabía si tragarme las lágrimas, o soltarlas, pero ese motivo me dolió tanto que fue el último que guardé en aquel baúl.

El tiempo fue pasando y también pasó mi etapa de llorar. No expresaba mis sentimientos. Cuando mis hermanos mayores me molestaban, solo salía corriendo hacia mi baúl, que se convirtió en mi único refugio.

Crecí, fui a la universidad, conseguí un trabajo y todos los días, por las mañanas, caminaba a ese lugar. Mis hermanos, Santiago y José, también crecieron, se casaron y se convirtieron en padres de familia. Yo, como era el menor, aún no era papá, y en el fondo no sabía si quería serlo. Tenía miedo de que los hijos me borrarán la sonrisa, como a mi madre, o de ser una figura ausente, como en el caso de mi padre.

Un día, en el cumpleaños de mamá, todos estábamos reunidos en la casa donde crecimos. Mi sobrino pequeño estaba en la sala y estaba llorando, mientras los demás estaban celebrando. Yo me acerqué y le pregunté «¿Por qué lloras?», a lo que me respondió «Solo extraño a mi mamá, que por su trabajo está afuera de la ciudad, y, aunque me llama por teléfono todos los días, quiero abrazarla y contarle cómo me ha ido en la escuela».

En ese momento, como todo un adulto que había aprendido a tragarse los motivos para llorar, le dije «Pero ese no es un motivo para llorar; tu mamá regresa mañana». El niño, quien era muy seguro de sí mismo, me contestó «Mi mamá me ha dicho que llorar me ayuda a desahogarme, que las lágrimas limpian los ojos y que no debo sentirme mal por llorar».

En ese instante, sentí como si me sacudieran internamente. Todos los recuerdos de mi infancia vinieron a mi mente junto con las palabras de mi madre, que me habían perseguido durante tantos años... Mi sobrino de 7 años, en aquel momento, me estaba enseñando que llorar limpia los ojos.

Sin contenerme, fui a mi viejo cuarto a buscar mi baúl, y lloré mucho al abrirlo.

Mi sobrino entró y me devolvió mi pregunta «Tío Julián, ¿cuál es tu motivo para llorar?». Le mostré el baúl y le dije conmovido «Cuando era niño, en este baúl guardaba los motivos para llorar». Mi sobrino, sorprendido, preguntó «tío, ¿por qué guardabas tus motivos para llorar? Mi mamá dice que nos da gripe si nos tragamos el llanto, y que lo que no logramos expresar, sale a través de las lágrimas». Al niño dentro de mí, que no pudo llorar, se le escapó una sonrisa nostálgica, y lo único que pude hacer en ese momento fue abrazar a mi sobrino y agradecerle por ayudarme a entender que llorar libera y que crecí escondiendo mis motivos para llorar.

Busqué a mi madre, le entregué aquel viejo baúl y le dije «He encontrado los verdaderos motivos para llorar; por años, los guarde en este baúl, porque si lloraba, tú me ibas a dar motivos para llorar. Ahora, puedo expresarlos sin temor». Puse el baúl en sus manos; ella, sin decirme una palabra, entendió a qué me refería.

A partir de ese día, poco a poco me acerqué más a las personas, y con el tiempo logré expresarme mejor. Lloraba por todo lo que necesitaba y quería, y cada año sentía mayor alivio al saber que mis emociones podían estar afuera del baúl cada vez que tenía motivos que para mí eran importantes.



Aprendiendo sobre salud mental

La historia de Julián muestra una de las tantas frases que recibimos en la infancia y que inconscientemente puede marcarnos de tal forma que, en la adultez, nos cuesta expresar ciertas emociones, consideradas negativas.

La historia plantea las respuestas inconscientes de una madre que probablemente está cansada; una madre que, seguramente, no tiene tiempo para sí misma, y mucho menos para aprender otras formas de crianza. Una madre que desde el amor también podría cometer algunos errores involuntarios en la crianza de sus hijos.

Esta historia enmarca tristeza, impotencia, enojo, confusión, y presenta a otro niño, criado desde otro momento de vida, por una generación diferente, que probablemente ha tenido mayor acceso a temas relacionados a la crianza; además de un padre que de alguna forma está presente en su vida.





Temor o incomodidad frente al llanto

A nivel cultural, se aprende a sentir incomodidad ante aquello que se considera vulnerable, como es el caso del llanto, porque desafía las formas en las que se enseña a manejar las emociones (Fitzgerald y Mejía Constaín, 2007). La sensación de vulnerabilidad puede hacer sentir en ocasiones inseguridad e incomodidad y ésta puede expresarse a través del enojo, o de la indiferencia. Se busca controlar el llanto que desde una normativa social representa desequilibrio y falta de control, por lo que, en muchas ocasiones, las respuestas «formativas» de las madres, cuando están en público, pueden ser menos tolerantes. Socialmente, el llanto está ligado a vulnerabilidad, a debilidad, e incluso se vincula con falta de capacidades (Gordillo et. al, 2016).

Se evita el sufrimiento y ver a otros sufrir. Pocas veces se muestra cómo expresarlo, manejarlo o validarlo (Salguero Noguera e Iruarrizaga Díez, 2006). A menudo se quiere aliviar el sufrimiento de los demás, sin tomar en cuenta que este es parte del propio aprendizaje y que a veces lo único que los demás necesitan es compañía, más allá de resolver sus problemas.

El llanto y la culpa en la maternidad

A veces, ver llorar a alguien, a un niño, o a algunas personas, hace conectar con los sentimientos propios, experiencias emocionales o conflictos no resueltos. Esto podría activar una respuesta emocional que constantemente se busca evitar, y se impide para el control de sí mismos.

Las madres pueden sentirse sobrepasadas por el día a día, las responsabilidades, el trabajo, el qué hacer, las expectativas... abonando a la culpa o autocrítica que se suma cuando sus hijos o hijas lloran, especialmente si creen que el llanto indica que no están haciendo lo suficiente para atender sus necesidades (Barbero Mauri y López del Hoyo, 2017). Esta culpa puede intensificar la incomodidad y la necesidad de intervenir, ya sea que ocurra en público o en privado, lo cual también dependerá de la crianza que hayan recibido y de la red de apoyo con la que cuenten.

Para una madre, generalmente, hay mayor expectativa social y normativas más rígidas; hay expectativas sobre cómo los niños y su llanto deben ser manejados (Zambrano, 2020). Como madres, pueden sentirse presionadas por estas normas culturales y responder de manera inmediata al llanto para cumplir con las expectativas sociales y familiares (Paricio del Castillo y Polo Usaola, 2020). Es importante destacar que muchas veces el maltrato viene de una madre que ejerce una crianza sola, sin involucramiento de la pareja.

Dentro de esta dinámica, quienes menos entienden muchas veces lo que pasa son sus hijos e hijas, quienes, desde su conocimiento del mundo, van haciendo lo que su lógica les indica, según la edad. Muchas veces se pide a los infantes respuestas que no han mostrado, un equilibrio y control que no es propio de su edad, ni del momento, ni de las circunstancias. Se depositan en ellos emociones que no les corresponden, frustraciones propias de las madres (Paricio del Castillo y Polo Usaola, 2020). Se pretende controlar hasta el motivo de las lágrimas de la niñez, desconectándolos de su sentir y de su cuerpo, e invalidando constantemente sus acciones y emociones al evaluarlas desde un pensamiento adulto-centrista.



Estrategias de Crianza

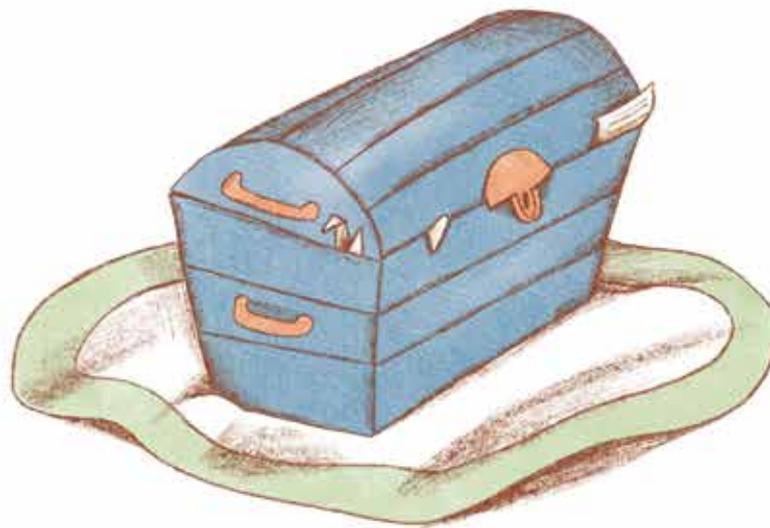
- **Gestiona tus emociones antes de intervenir. Antes de corregir o responder a una situación, es fundamental que reflexiones sobre tus emociones. Preguntarte si tu enojo proviene realmente del comportamiento infantil o si es el resultado de un mal día te permitirá reaccionar con mayor conciencia. Además, conocer cómo tu tono de voz y estado de ánimo afectan el entorno es clave para evitar transmitir tensión.**
 - *Aplicación práctica: Si estás con mucho enojo, puedes decir: «Estoy molesta y necesito un momento para calmarme. Te pido por favor que hablemos después». Es importante adaptar esto a la edad de la persona a la que nos dirigimos. Esto le enseña que el enojo es válido, pero que podemos gestionarlo antes de actuar impulsivamente.*
- **Valida y acompaña sus emociones con empatía. La niñez necesita sentirse comprendida en sus emociones, sin que estas sean minimizadas o invalidadas. En lugar de apresurarte a calmar su llanto, permite que fluya y dale espacio para expresar lo sucedido. Para esto, es importante examinar las circunstancias que provocaron el malestar y entender que cada niño y niñas responde de manera diferente. Demostrar empatía y validar sus emociones les da seguridad y refuerza la conexión emocional contigo.**
 - *Aplicación práctica: Si él o ella está triste o enojado, puedes ofrecerle opciones para reconfortarse, como un abrazo, una caricia o incluso un objeto de apego -como un peluche o una manta-.*
 - *Aplicación práctica: Si se siente mal en una situación también puedes sugerir un cambio de actividad para ayudarlo a regular sus emociones sin invalidar su sentir. Son útiles frases como: «Entiendo que estás muy triste. Esta situación no ha sido fácil para ti».*
- **Marca límites con amor y coherencia. La niñez y adolescencia necesitan límites claros y consistentes, pero siempre desde el respeto. Si lloran o se enojan porque quieren algo que no pueden tener, debes mantenerte firme en tu respuesta sin desestimar su frustración. Puedes explicarle con calma por qué no es posible, recordándole que, aunque tiene**

derecho a sentirse triste o molesto, eso no cambiará la decisión. Además, debes reforzar que el amor es incondicional y que establecer límites no significa dejar de quererlos.

- *Aplicación práctica: Si insiste en que quiere un juguete que no puedes comprar, puedes decir «Sé que te gustaría mucho, pero hoy no podemos llevarlo. Está bien sentirse triste por eso, pero la respuesta no cambiará». Esto le enseña que sus emociones son válidas, pero que hay límites que deben respetarse.*
- **Crea un ambiente seguro para la regulación emocional. Para que la niñez aprenda a gestionar sus emociones, necesita un entorno que les brinde seguridad. El contacto físico (como un abrazo o una caricia en la espalda) puede ser reconfortante si la persona lo desea. También puedes ayudarles a encontrar herramientas para calmarse, como ofrecerles un objeto de seguridad o permitirles hablar sobre lo que les molesta sin presionarlos.**



- *Aplicación práctica: Si está alterado, puedes preguntarle si quiere un abrazo o simplemente siéntate a su lado hasta que esté listo para hablar.*
- *Aplicación práctica: Si tiene un objeto de apego (peluche, manta, etc.), puedes ofrecérselo y decirle: «Estoy aquí para cuando necesites hablar». Esto le permite regular su emoción sin sentirse forzado.*
- **Transmite calma y seguridad con tu ejemplo. Si quieres que la niñez y adolescencia responda con tranquilidad ante los desafíos, debes asegurarte de que tu propio comportamiento refleje calma. Antes de hacer una petición o corregir, es importante evaluar la situación, la edad de la persona y tu estado emocional. Si quieres que ellos respondan con serenidad, debes asegurarte de que tu enfoque también sea tranquilo y comprensible.**
- *Aplicación práctica: Si un niño o niña siente molestia o enojo, en lugar de reaccionar con frustración, puedes respirar profundo y asegurarte de que tu voz y actitud transmitan seguridad.*
- *Aplicación práctica: También puedes decirle «Sé que esto te molestó, pero hablemos con calma para encontrar una solución. Esto le enseña que el autocontrol es una herramienta útil en momentos de tensión.*





Para Reflexionar

Una vez leída la historia, sería interesante contestar las siguientes preguntas:

- ¿Qué pasaba en tu infancia cuando llorabas?
- ¿Quién fue el adulto o adulta que más acompañó tus momentos de llanto o expresiones emocionales?
- ¿Cuándo fue la última vez que lloraste? ¿Recuerdas el motivo?
- ¿Quién te acompañó en tu último llanto?
- ¿Quién o cuál era tu lugar seguro?
- ¿Qué le hubieras dicho a Julián si fueses su madre en el momento en el que recibió el baúl?
- ¿Cómo crees que fue la infancia de la madre de Julián?
- ¿Qué sientes que pasaba con la madre de Julián?
- ¿Cómo te sentirías si te juzgaran por llorar o por lo que sientes?





Herramienta para la promoción de paz

Puedes crear un baúl de las tristezas, los enojos y las emociones, en el cual sea válido poner lo que realmente te pasa o sientes. Luego, cuando el niño, la niña o los adultos se sientan listos, pueden abordar las emociones colocadas desde un ambiente seguro y responsable, cálido y lleno de apertura emocional, que permita fortalecer los vínculos desde la reflexión y la incondicionalidad.

Por otra parte, si el llanto de tu hijo/a te sobrepasa, o sientes que el vínculo con él o ella se debilita cada vez más, podrías **considerar una terapia psicológica de apoyo**, que permita mejores estrategias para la relación con tu hijo/a, y un mejor manejo de las emociones, por medio de técnicas de comunicación, técnicas para resolver conflictos, y la revisión de dinámicas familiares y de la propia crianza recibida.

Desde un enfoque de paz es importante que, como personas adultas, te puedas dar la oportunidad transitar tus propias emociones con mayor conciencia; así como acompañas las emociones de tus hijos e hijas. Puedes encontrar momentos en el día en los que puedas **liberar la tensión, el miedo, la tristeza o la angustia**, ya sea desde la autocompasión -“Está bien sentirme así, no debo juzgarme por ello”- o buscando espacios seguros para llorar y expresar lo que sientes. Puede ser con alguien de confianza o en un lugar donde te sientas en calma. Darte este espacio no solo te ayudará a procesar mejor las experiencias, sino que también te permitirá generar bienestar interior y construir relaciones más saludables y en armonía desde una cultura de paz.





EL VUELO DE EVA



- El vuelo de Eva -

“Eva voló y soltó las veces que necesitó...”





Fui una niña de una pequeña región, de un pequeño país. Me crié con mis abuelos, mis tíos, mi mamá, mis primos y yo. Mis abuelos tenían una parcela en el campo y todos vivíamos ahí, mis tíos habían construido casitas, muy cerquitas entre sí, pues era la costumbre de aquellas tierras o lo que nos permitía la economía. Mi mamá y yo vivíamos con mis abuelos junto a otras dos tías, éramos seis en la casa. En el caso de mi papá, nunca lo conocí.

Mis abuelos trabajaban la tierra, sembraban frijol y maíz. Era un trabajo de muchas horas, y con cierta complejidad por el sol, el clima, los pagos... Sin embargo, no era suficiente para tener comida todo el año, o para poder pagar todos los gastos. Esto hizo que algunos de mis tíos buscaran trabajo en pueblos cercanos, o que incluso se fueran a la capital, porque ahí pagaban mejor.

En mi caso, vivía feliz. En la mañana iba a la escuela que quedaba en el pueblo, nos tardábamos casi una hora en llegar caminando, era mi mamá quien me llevaba y me traía y me gustaba ir platicando con ella, o jugando en el camino, lanzando piedritas que encontraba a ver qué tan lejos podían llegar, o cortando mangos para comer en la tarde. Cuando regresábamos a casa, comíamos y ayudábamos en la cosecha. Otras veces jugaba con mis primos, y con los perros que cuidaban la casa, que con nosotros eran muy juguetones. Mi mamá le ayudaba a mi abuelita a cocinar, a lavar la ropa, a hacer la limpieza y a lo que hiciera falta en la casa. Recuerdo que cuando llegaba la noche a mi mamá le gustaba hacerme trenzas, lo hacía con tanta paciencia y amor, para que el pelo no se me enredara y de paso me arrullaba, luego nos acostábamos y dormíamos en la misma cama, era nuestro nidito.

Un día, “Sin verlo venir”, mi mamá me dijo que iba a tener que irse de la casita. Me explicó que el dinero no nos alcanzaba y que iba a ir a trabajar a otro país. Me dijo que estaría pendiente y que yo me quedaría con mis abuelos, que estaría bien. Yo en aquel momento no terminaba de entender a lo que se refería. Nunca siquiera había imaginado a mi mamá lejos del pueblo y menos que no estaría conmigo, creo que simplemente no podía creer lo que me estaba diciendo y seguí con mi vida como siempre.

Los días pasaron y como a las dos semanas, le avisaron de repente que el día había llegado, y en una madrugada, ella me abrazó muy fuerte, me besó la frente y se fue. Me

quedé acostada en mi cama, me hice la dormida y la vi salir por la puerta del cuarto. En ese momento mi corazón latía demasiado de prisa y sentí algo que no había sentido antes, me sentí muy pequeñita, de cierta forma indefensa, con un nudo en la garganta enorme, parecía que me había tragado una manzana, y un dolor en el pecho que en aquel momento no podía explicar, no era fácil hacerlo...

Esa mañana mi abuelita me llevó a la escuela de prisa y me fue a traer de prisa, por los quehaceres diarios. Luego me puso a la par de ella para hacer algunos oficios de la casa. Después me dejó ir a jugar con los otros niños y en la noche me acostó en la cama en la que antes dormíamos mi mamá y yo. No imaginan el miedo que sentí aquella noche, solo me quedaba llorar, llorar mucho... Lloré lo más suavcito que pude para que no me escucharan, pero mi abuelita llegó y me dijo que si quería me podía pasar a dormir con ella. Así lo hice.

Ya no estaba mi mamá... y nunca le dije a nadie cómo me sentía, pues no quería que mis abuelitos se sintieran mal también; yo realmente estaba muy triste y tenía miedo, mi mamá me hacía mucha falta, todo me la recordaba. La familia siguió como siempre, con sus actividades diarias, cada uno en lo suyo... realmente nunca nadie se detuvo a preguntarme cómo me sentía, nadie se tomó el tiempo para explicarme cómo estaba mi mamá o por qué ella se había ido. Creo que pensaban que yo era muy chiquita, que no entendía, o incluso creo que pensaban que una niña de mi edad no podía sentirse mal. Pero por dentro me sentía muy triste, sentía un vacío en mi estómago que nada podía calmarlo y que, aunque estaba con mis primos, mis tíos y mis abuelitos, nada era lo mismo.

Secretamente yo esperaba a mi mamá cada noche. Creo que a partir de ese momento comencé a ser mucho más fantasiosa. Imaginaba que mi mamá había ido a la capital a comprarme una bicicleta y que volvería el siguiente fin de semana. Otro día imaginaba que me llevaba con ella a un lugar mágico en donde podría tener vestidos lindos y conocer la nieve. Hacía avioncitos y me imaginaba volando junto a ella, junto a Eva, como se llamaba mi madre. Con el tiempo, creo que lo que más extrañaba de ella era su olor, que me acompañaba cuando dormíamos juntas y me hacía sentir segura, y el cariño con el que muchas veces me arrullaba a pesar de su cansancio.



Una noche que estaba extrañándola mucho, vino una idea a mi mente. Imaginé que yo tenía el poder de que mi mamá regresara, pensé que si yo comenzaba a portarme muy bien y a ser la mejor en la escuela mi mamá volvería. Me dormí con ese superpoder instalado. Entonces, me levanté esa mañana y todas las mañanas siguientes traté de ser la mejor en todo lo que hacía, traté de no equivocarme, de no quejarme, de ayudar a todos los que podía, de ser cada vez mejor... creo que fue mi manera de llenar esa ausencia, eso que tanto extrañaba.

Mi abuelita siempre estaba a mi lado, ella, a su manera, me cuidó lo mejor que pudo; me cocinaba comida rica, si me enfermaba me atendía, me llevaba con ella a todos lados. Creo que su amor y mi fuerza me salvaron de no perderme en ese vacío en el que me sentía y del que no le contaba a nadie.

Mi abuelito trabajaba mucho y para mis cumpleaños intentaba estar y llevarme alguna comida rica que me gustara. Así crecí, en medio de las tareas de la escuela, las cosechas, las tardes con mis primos o amigos y fue como que pude construir otra vida. Mi mamá era ya como un sueño, era como una caricia a la que iba cuando tenía miedo.

Años después... aquel día...no sabía que vería a mi madre y creo que ella tampoco lo sabía, fue tan inesperado como el día que se fue. Entró a la casa, venía cansada... Mi abuelo se quitó el sombrero y agachó la cabeza y mi abuela al mirarla supo todo, y vi cómo se le llenaban los ojos de lágrimas y preocupación.

Fue un encuentro diferente a todos los que me había imaginado y eso que ya llevaba años imaginándome encuentros y reencuentros con ella, planeando ese momento tan deseado. Ella me vio y me abrazó muy fuerte, fue un abrazo largo y apretado... sin embargo, muy desconocido y hasta con cierta distancia, quizá emocional, por parte de ambas. En sus ojos había una profunda tristeza, una tristeza como de decepción, una tristeza como de quien no quería estar aquí, no aún, no por ahora...

Mi abuelita no era muy cariñosa con mi mamá, pero ese día me mandó a la tienda por una gaseosa y preparó una buena sopa de frijoles, que era nuestro platillo de fiestas importantes, "a su manera" la hizo sentir bienvenida.



Sin embargo, era una fiesta triste, una alegría como ahogada, una alegría rodeada de tensión y preocupación. Yo a esa edad, ya lograba entender por qué mi mamá se había ido. Lo que no entendía era cómo la distancia nos había afectado... quizá me había aferrado a un recuerdo congelado en el tiempo, al día en que se fue, a una madre que ya no existía, y eso... era profundamente doloroso.

Al inicio... Era como cuando los pajaritos se caen del nido y se desconocen, ella se veía diferente, tenía un olor distinto, las cosas las hacía diferentes, hablaba con otro acento al que no estábamos acostumbradas, y en el teléfono cuando la llamaban le decían Iva... y no Eva... "Me la cambiaron" pensaba, mientras la observaba constantemente.

Los días pasaron y mi mamá comprendía que su vuelo, aunque no había sido planeado, requería la misma fuerza y resistencia que un día la llevaron a otros rumbos. Requería soltar, reconstruirse, requería que ante esta tormenta se resguardase y volviese al nido, requería soltar para poder establecerse de nuevo.





Con el tiempo platicamos, convivimos, nos fuimos reconociendo, pues, aunque éramos madre e hija, había mucho que no sabíamos la una de la otra. Era como presentarnos de nuevo, saber qué nos gustaba y qué no, escucharnos, ayudarnos mutuamente. Cada día fue una lucha distinta por salir adelante, la diferencia es que esta vez estábamos en otra fase de vida en la que nos teníamos una a la otra.

Con las ideas que mi mamá traía, emprendimos nuestro primer negocio, nos organizamos y poco a poco no hubo más turbulencia... fue durante este período que volví a sentir la calidez de una madre, me sentí acurrucada bajo sus alas, sosteniéndonos en un vuelo distinto.

No sé si Eva volará nuevamente, no sé si un día ella les contará también su sentir, lo que sé y lo que siento, es que en este momento lo está intentando y está consiguiendo ser la mamá que necesito; y la vida... dándonos una nueva oportunidad de estar juntas.

Aprendiendo sobre salud mental

La migración, es decir, el desplazamiento de una persona de su lugar de residencia a otro, con el fin de establecerse, implica una serie de cambios en sus costumbres, cultura, dejar a sus familiares, su hogar (Hatton y Williamson, 2004). Por lo tanto, la migración trae consigo un duelo, tanto para la persona que viaja como para las personas que se quedan.

En el cuento, se observa el duelo que experimenta una niña tras la ausencia de la madre debido a que esta emigra, y el proceso de reencuentro posterior. El duelo se entiende como un proceso emocional que viene tras la pérdida de algo o alguien, un ser querido. La pérdida puede ser por fallecimiento o, en el caso de la migración, porque esta persona deja el lugar en el que vivía. Se resalta aquí la palabra proceso, pues implica, para la persona en duelo, una readaptación, al ir poco a poco reconstruyendo su vida asumiendo la ausencia (Cabodevilla, 2007).

El proceso de duelo trae consigo distintas emociones que son normales. Tradicionalmente se ha hablado de cinco etapas del duelo: la negación, la rabia, la negociación, la tristeza y la resignación; sin embargo, cada persona puede atravesar las emociones de cada etapa de



manera muy distinta, con distinto orden, intensidad y duración. Además, emociones como la culpa y el miedo pueden también aparecer (Kübler Ross y Kessler, 2006).

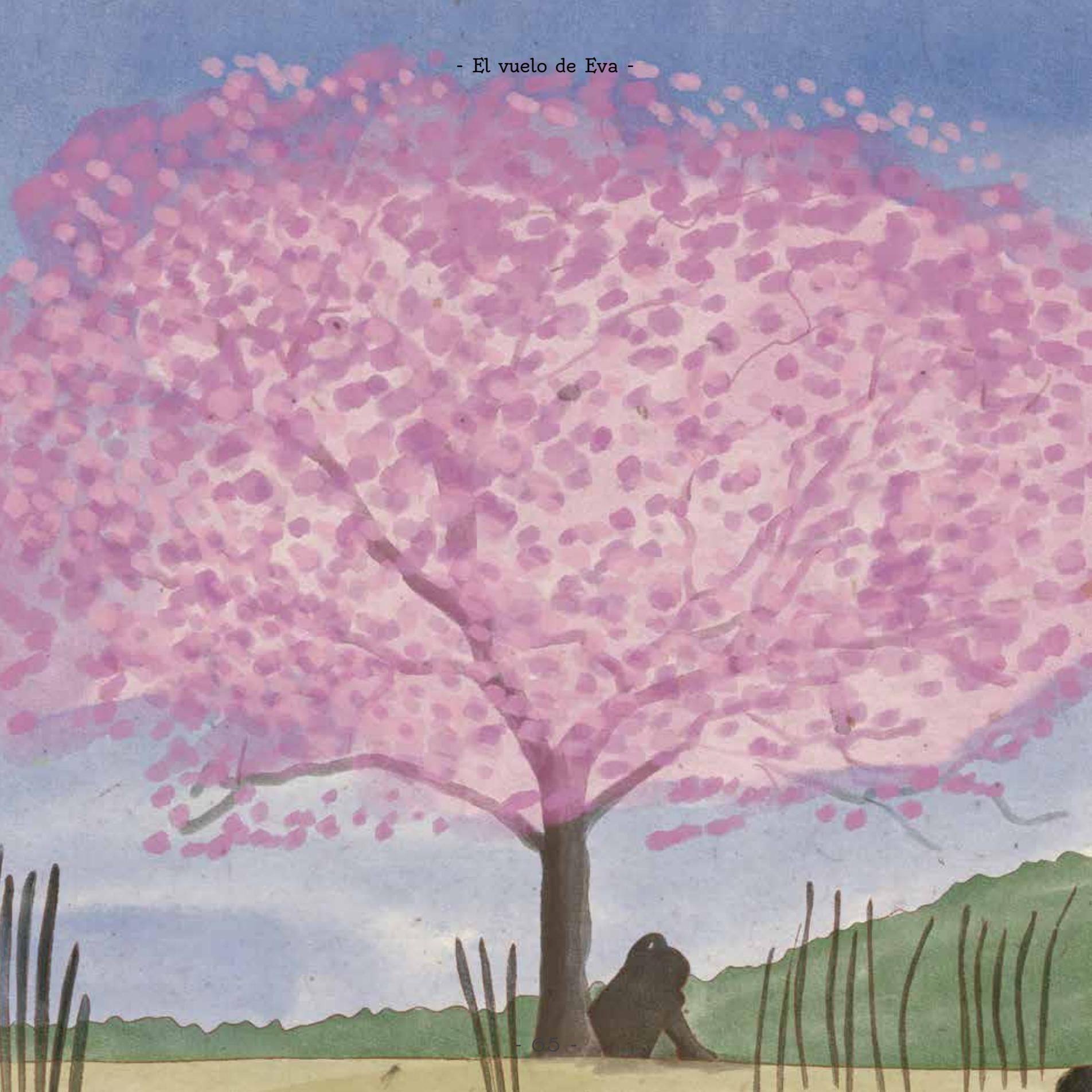
Durante los primeros años de vida, es relevante la presencia de una figura que aporte un apego seguro a los niños y niñas. Las personas que suelen generar este vínculo son, con mayor frecuencia, las madres. Una persona adulta que provea cuidados, afecto y estructura de manera constante contribuye a que el niño o niña perciba seguridad en su entorno, lo cual repercute en el establecimiento de relaciones interpersonales más seguras en el futuro (Bowlby, 1993 como se citó en Cabodevilla, 2007).

La partida de un padre o una madre tiene repercusiones en la niñez, las personas que se quedan al cuidado de los niños y niñas no siempre tienen la capacidad de acompañar las necesidades y emociones que aparecen junto al duelo. Por esto, resulta relevante considerar ciertos aspectos.

Estrategias de crianza

- **Explica el duelo de manera adecuada a la edad de la persona. Es fundamental que los adultos expliquen el duelo a la niñez de una manera clara, adaptada a su edad. Evita la creencia de que la niñez no comprende lo que sucede o que explicarlo podría generarles más miedo. Al hacerlo, no se generan explicaciones fantasiosas que podrían darles culpa o temor. Proporciona seguridad a través de una explicación honesta, pues les ayuda a comprender lo que ocurre, dándoles un espacio para procesar la ausencia.**
 - *Aplicación práctica: Si un niño está experimentando la pérdida de un ser querido, puedes decir: «Lo que pasó es que tu abuela ya no está con nosotros. A veces las personas se van, y aunque es muy triste, estamos aquí para apoyarnos y seguir adelante».*
- **Ayuda a la niñez a comprender que la pérdida no es su culpa. Es común que algunos niños y niñas sientan que tienen la culpa de la partida de un ser querido. Para evitar que la niñez se quede con sentimientos de culpa, es importante explicarles con claridad que no son responsables de lo sucedido y que no tienen el poder de hacer que la persona regrese. Usar ejemplos comprensibles les permite internalizar que las pérdidas son parte de la vida y que no tienen que ver con algo que hicieron mal.**

- El vuelo de Eva -



- *Aplicación práctica: Si un niño muestra señales de culpabilidad, puedes decir «A veces pensamos que algo que hicimos causó que las personas se vayan, pero eso no es cierto. La partida de alguien no es culpa de nadie. A veces, las personas tienen que irse por otras razones que no entendemos. Esto no es tu culpa.»*
- **Fomenta la expresión emocional a través de diferentes medios. Es importante ofrecer a la niñez un espacio donde puedan expresar sus emociones de manera natural. Algunos niños y niñas pueden mostrar tristeza o enojo abiertamente, mientras que otros pueden no hacerlo. Para ello, puedes crear espacios seguros donde se les permita expresar lo que sienten a través de dibujos, juegos o colores, sin presionarles para que verbalicen de inmediato.**
 - *Aplicación práctica: Si un niño está callado o parece triste, puedes decir «¿Te gustaría dibujar cómo te sientes? A veces, dibujar puede ayudarnos a entender mejor nuestras emociones.» Esto les permitirá liberar sus sentimientos sin sentirse juzgados.*
- **Comprende y gestiona los comportamientos derivados del duelo. A veces la niñez no sabe cómo expresar verbalmente emociones como tristeza, miedo o enojo, por lo que pueden manifestarlas a través de comportamientos inapropiados, como rabietas o aislamiento. Como adultos, es esencial comprender que estos comportamientos pueden ser la manifestación de emociones no expresadas. Acompañarlos en este proceso y ayudarles a identificar las emociones detrás de esos comportamientos será clave para su sanación.**
 - *Aplicación práctica: Si un niño tiene una rabieta, puedes decir «Parece que estás muy frustrado porque la abuela no está como antes. Es normal sentirse así cuando las cosas cambian, pero está bien expresar lo que sientes. Vamos a calmarnos juntos, y después podemos hablar sobre lo que te está pasando.»*
- **Trabaja las propias emociones como adulto acompañante. Cuando los adultos también están pasando por un duelo, es importante que trabajen sus propias emociones. Si un adulto está triste, ansioso o incluso enojado, es fundamental que lo exprese de manera adecuada. Al hacer esto, no solo mejorará el ambiente emocional de la niñez, sino que también les estará modelando una manera sana de expresar sus propias emociones. Esta**



honestidad también puede servir para que la niñez vea que es normal sentir tristeza o enojo, y aprender cómo manejar estas emociones.

- *Aplicación práctica: Si sientes que una situación te abruma, puedes compartir tus emociones con la niñez diciendo «Hoy estoy triste porque alguien a quien quería ya no está. A veces, cuando me siento triste, lloro, y eso está bien. Después me siento mejor y puedo seguir adelante».*
- **Valora el pasado mientras se adapta al futuro. Es esencial ayudar a la niñez a encontrar un equilibrio entre recordar al ser querido que se ha ido y adaptarse a las nuevas rutinas. Reconocer y valorar los recuerdos, así como los aprendizajes que se tuvieron con la persona ausente, es fundamental para poder reconciliarse con el futuro. Al permitirles que honren lo vivido, la niñez puede sentir que su memoria es respetada mientras se va acostumbrando a la nueva situación.**
- *Aplicación práctica: «Sé que te duele que la abuela ya no esté aquí, pero podemos recordar juntos lo bonito que viviste y aprendiste con ella. Ahora, aunque las cosas son diferentes, podemos seguir adelante, siempre llevando esos recuerdos en nuestro corazón.» Esto dará tranquilidad y podrá fomentar el que la ausencia no borra sus recuerdos.*

Para reflexionar

Una vez que has leído la historia puedes responder a las siguientes preguntas:

- En el cuento, la niña recuerda las trenzas que le hacía su madre antes de dormir y el camino hacia su escuela como momentos de mucha unión con su mamá. ¿Qué aspectos de tu infancia recuerdas que te conectaban mucho con tu padre, tu madre o la persona que más te cuidó?
- ¿Durante tu niñez o en tu vida adulta, has tenido alguna pérdida que te haya marcado mucho? ¿Cómo viviste esa pérdida? ¿Qué hiciste para sentirte mejor? ¿Quiénes te ayudaron para sentirte mejor?



- Ante el reencuentro de Eva con su hija ¿Cómo le aconsejarías a Eva acercarse nuevamente a su hija? ¿Has tenido tú la experiencia de reencontrarte con alguien a quien no veías hace tiempo y a quién habías querido mucho? ¿Qué emociones sentiste?
- ¿Cómo te sentiste al leer el cuento?

Herramientas para la promoción de paz

Puedes crear con tu hijo, hija, sobrinos u otros niños **máscaras con diferentes emociones:** Enojo, tristeza, alegría, miedo, etc. Cuando veas que el niño/niña está experimentando una emoción que no puede expresar pueden tomar la máscara y ponerle nombre a la emoción. Luego pueden actuar la emoción con esa máscara para permitirle a la emoción que se exprese. Finalmente, cuando el niño se encuentre más tranquilo se puede guardar la máscara, explicando que las emociones se pueden experimentar y luego se pueden calmar.

Puedes tomarte un **tiempo para tomar conciencia de aquellas personas que han significado una pérdida para ti.** Puedes colorear en un papel para representar las emociones que sientas que se activen al recordar a esas personas y escribir palabras o frases con las que te gustaría despedirte de ellas.

Desde un enfoque de paz, validar las emociones y saber acompañarlas es esencial para transitar cambios y adaptarse a nuevas realidades de una manera más saludable. **Permitirte sentir y expresar, sin prisa ni juicio,** te ayudará a comprender tus propias experiencias y a brindar a la niñez un entorno en el que sus emociones también sean reconocidas con respeto y sensibilidad.





LA MEDALLA DE ORO

- La medalla de oro -



- La medalla de oro -

“Cuando perder no es una opción válida, ganar es una carga...”



- La medalla de oro -



De oro, reluciente, brillante y perfecta... el borde de la circunferencia que la delimita sobresale un poco y, en medio, tallado en relieve, está el número uno. Un listón la atraviesa por la parte de arriba, para colgarla desde el cuello y lucirla a la altura del pecho.

Al contemplar esa medalla que gané años atrás, me di cuenta de que, por algún tiempo, había sentido que me había convertido en ese objeto, que me habían tallado para ser el número 1. Y recordé cómo me aterraba pensar en quién sería sin ella. Por eso quiero contar parte de mi historia.

Cuando era niño amaba correr; desde muy pequeño me gustaba mucho moverme y explorar; era como que algo dentro de mí siempre estuviera activo. Me encantaba jugar mica, escondelero, ladrón y policías. Era feliz con cualquier juego en el que tuviera que correr. La magia interna crecía cada vez que me escapaba, sentía que el viento era mi cómplice y que estaba a mi favor. ¡Siempre que corría, mi equipo ganaba! Celebraba la victoria, pero, más que ganar, amaba la sensación de libertad que me daban mis piernas al correr.

Cuando estaba en primer grado, el profesor de deporte me eligió para los juegos de ese año. ¡Le gané a los de primer grado, a los de segundo y casi alcancé a los de tercer grado! Si me decían que corriera, eso era justo lo que yo hacía. Y era feliz... pero con ese gane empezó la carrera en la que perdí mi valor.

Después de ese día, las cosas cambiaron. El profesor habló con mi mamá y mi papá. Les dijo que yo tenía la oportunidad de convertirme en un atleta profesional. Cuando escuché eso, me emocioné un montón y sentí que el viento soplaba aún más fuerte a mi alrededor. Vi que mi papá y mi mamá estaban orgullosos de mí, sentí que ellos al fin me veían, y quise hacer mi mejor esfuerzo.

En ese momento no sabía lo que venía: ese esfuerzo por ellos me costó la libertad, pues los entrenos se convirtieron en mi vida. Mi infancia fue entonces distinta a la de los demás niños; mi día comenzaba a las cuatro de la madrugada para ir al primer entrenamiento, antes de mis clases. Regresaba a casa a las seis de la mañana a bañarme, a comer e irme a la escuela. Después de estudiar, volvía con el entrenador, trabajábamos hasta las cinco de la

tarde, y, a veces, en la noche, tenía que continuar. Dejé de comer lo que me gustaba, dejé de jugar y comenzaron los «NO».

Siempre que corría, sentía cómo el viento me rozaba el rostro en cada entreno, pero ya no era lo mismo. Así, entre tanta presión y entreno, comencé a sentir la presencia de un monstruo que me asustaba. Al principio no me daba tanto miedo; era pequeño, me hacía un cosquilleo en el pecho o hacía que mis manos temblaran un poquito. Solía aparecer al inicio de cada competencia, antes de los entrenos, o en la noche, cuando ya las luces estaban apagadas, y no me dejaba dormir. Pero, luego, ese monstruo fue creciendo y apoderándose de mí. Lo único que parecía calmarlo era la idea de ganar esa medalla para que todos estuvieran orgullosos.

Mi vida giró alrededor de las personas adultas; nunca me preguntaron si aquello era lo que yo quería o cómo me sentía en esta carrera por ser el número uno. Mi voz no valía en este mundo de adultos. Cuando no me escuchaban, cuando me sentía solo y nadie me veía, ese monstruo, que me había comenzado a perseguir, aparecía. Sentía que se iba haciendo más grande, y cada vez me asustaba más. Además de la presión en el pecho, el monstruo también me hacía sentir un nudo bien feo en la garganta, por eso buscaba ganar esa medalla aún más, para aquietarlo un poquito.

Vienen a mi mente las palabras de mi madre cuando alguna vez me negué a ir a entrenar porque estaba muy cansado. Me decía «No valoras todo el esfuerzo que estamos haciendo para llevarte a los entrenos» o me decía «Pobrecito tu papá. Se va a poner triste al ver que ya no querés seguir, y él todo lo que se esfuerza por vos». Tras sus palabras sentía que el corazón me dolía, me daban ganas de llorar y veía que el monstruo estaba a mi lado, mirándome fijamente. Recuerdo también a mi entrenador. Con él sentía que yo nunca era suficiente y, a su lado, el monstruo siempre estaba presente.

El día en que gané esa medalla, sentí que el monstruo estaba ahí justo antes de iniciar la carrera. Otra vez estaba haciendo que me temblaran las manos, se había metido en mi pecho y me lo estaba oprimiendo, hasta sentía ganas de vomitar. Luego escuché «¡En sus marcas, listos, fuera!», comencé a correr junto al viento que me empujaba, corrí como nunca

y, al final, gané. ¡Gané mi medalla! Sentía que por fin iba a poder callar al monstruo que me perseguía y me daba tanto miedo.

Cuando llegué a la meta, mi entrenador estaba esperándome, y me dijo «Ganaste, te felicito, pero no superaste tu propio récord». Entonces, sentí que siempre perdía, aunque había ganado. Luego me dijo «Soy duro con vos porque creo que podés dar más».

En ese momento sentí que una sensación de calor recorría todo mi cuerpo, no supe qué responder y me fui a casa. ¡Lloré al llegar ahí! Lloré toda la noche y todo el fin de semana. Lloré y con mis lágrimas salió mucha tristeza y mucho enojo. Me di cuenta de que había pasado muchos años de mi vida sintiendo que yo no valía, y que solo lo haría si tenía una medalla. Me di cuenta de que había estado siendo obediente, complaciendo a todos, y que nunca lograba ser lo suficiente para ellos, porque no hacía lo más importante: respetarme y escucharme a mí mismo.

Luego de eso, el monstruo desapareció. Ya no me atormentó más por las noches, provocándome insomnio, ya no me volvió a oprimir el pecho, ni volvió a hacerme temblar. Primero, pensé que se había ido porque, por fin, había obtenido la medalla. Pero, luego, comencé a ver muchos cambios que se fueron dando en mí, los cuales creo que han hecho que el monstruo no vuelva a aparecer.



- La medalla de oro -



- La medalla de oro -



Comencé a rodearme de amigos que me escuchaban y que me hacían sentir querido, con los que salía a comer, y con los que jugaba videojuegos; nos cuidábamos y nos apoyábamos. Junto a ellos fui agarrando valor para decirle a mi papá y a mi mamá que quería cambiar de entrenador, pues no me sentía bien en ese lugar. Poco a poco fui ganando confianza y fuerza, y ellos comenzaron a escucharme y a verme a mí, no al atleta que debía ganar.

Hoy, al observar esa medalla, me doy cuenta de que, en alguna época de mi vida, pensé que valía únicamente por ser el número uno y por hacer felices a los demás. Ahora estoy en una carrera distinta, y con un entrenamiento diferente. La única carrera que me importa ganar es conmigo mismo; estoy aprendiendo a escucharme y a saber que valgo por quien soy. Gane o pierda, sigo siendo yo mismo. Estoy reencontrando mi magia al descubrirme corriendo con libertad junto al viento, respetándome.

Aprendiendo sobre salud mental

El autoconcepto y la autoestima

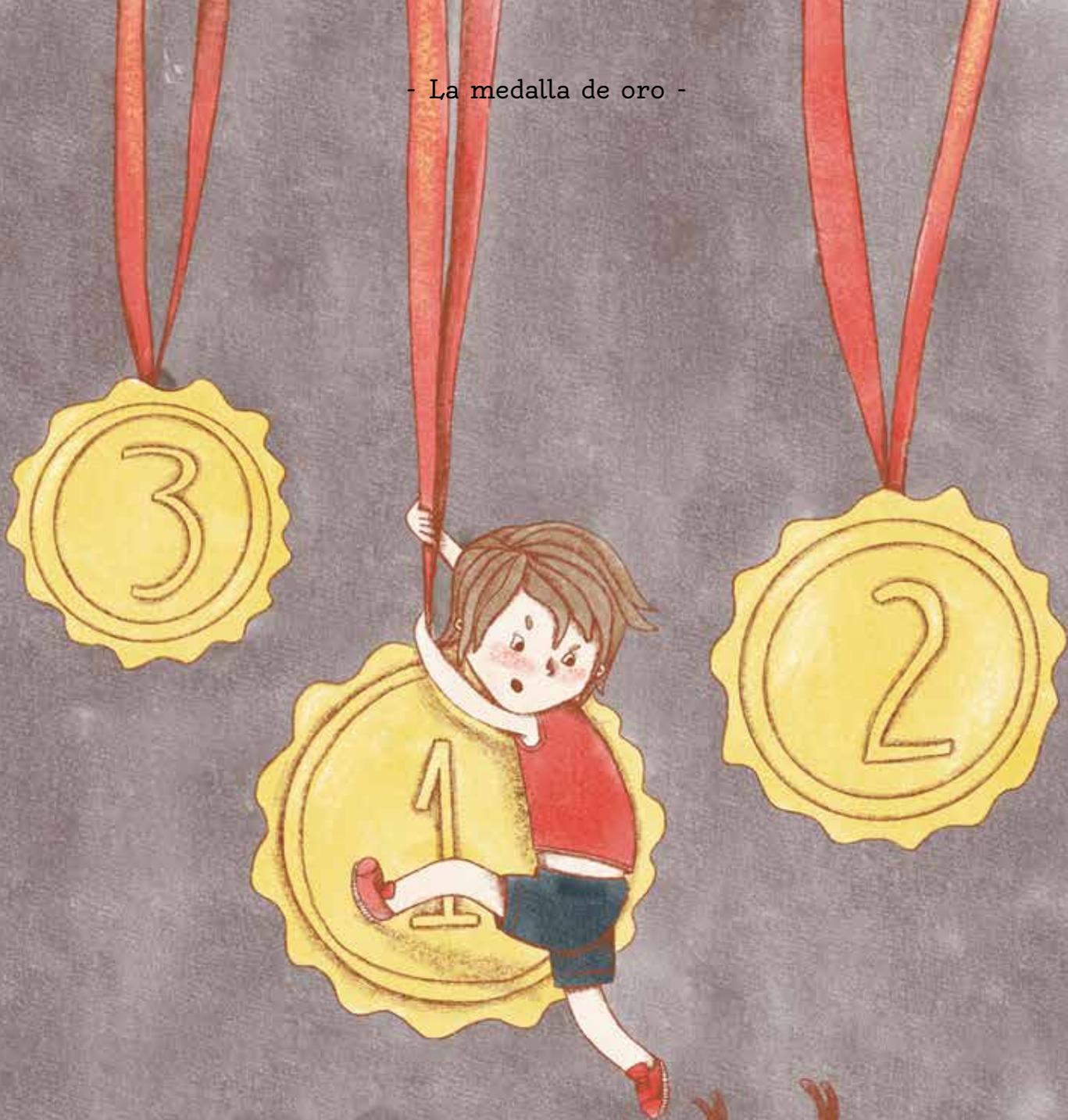
Esta historia plantea cómo el autoconcepto, es decir, la percepción que puede tener un niño o niña de sí mismo, y su autoestima o autovaloración, pueden irse deteriorando a partir de ciertas prácticas dentro de las familias, escuelas o en los centros deportivos. En la historia, la valía del niño se basaba en su capacidad de ganar medallas y ser buen deportista.

Las personas tienden a comportarse en función de las creencias que tienen de sí mismas, es decir, en función de su autoconcepto y autoestima (Rogers, 1986). Por lo tanto, un autoconcepto positivo y una autoestima adecuada permiten enfrentar las situaciones de la vida de manera efectiva, y sentir que se pueden solventar las dificultades que se presentan.

Formación de identidad y seguridad

En la actualidad se conoce la importancia de establecer un apego seguro entre el padre o madre y su hijo o hija. Es decir, se reconoce la importancia de que la madre o padre puedan recibir, comprender y atender las necesidades de sus hijos o hijas (Bowlby, 1958; Di Stefano,

- La medalla de oro -



2020). De esta manera, una crianza que haya potenciado un apego seguro permitirá que la niñez posea seguridad en diversos aspectos de su vida. Esto implica respetar los intereses, necesidades y expectativas de los niños y niñas en la crianza.

Se ha enseñado a nivel cultural que las personas son valiosas por sus logros. Así, se felicita a una persona por ganar una competencia o por obtener buenas notas en exámenes, mientras se le castiga si obtiene una mala nota o no se le felicita si no gana o destaca en la competencia. Bajo esta lógica, resulta difícil comprender que las personas valen por quienes son, y no porque alcancen un logro determinado.

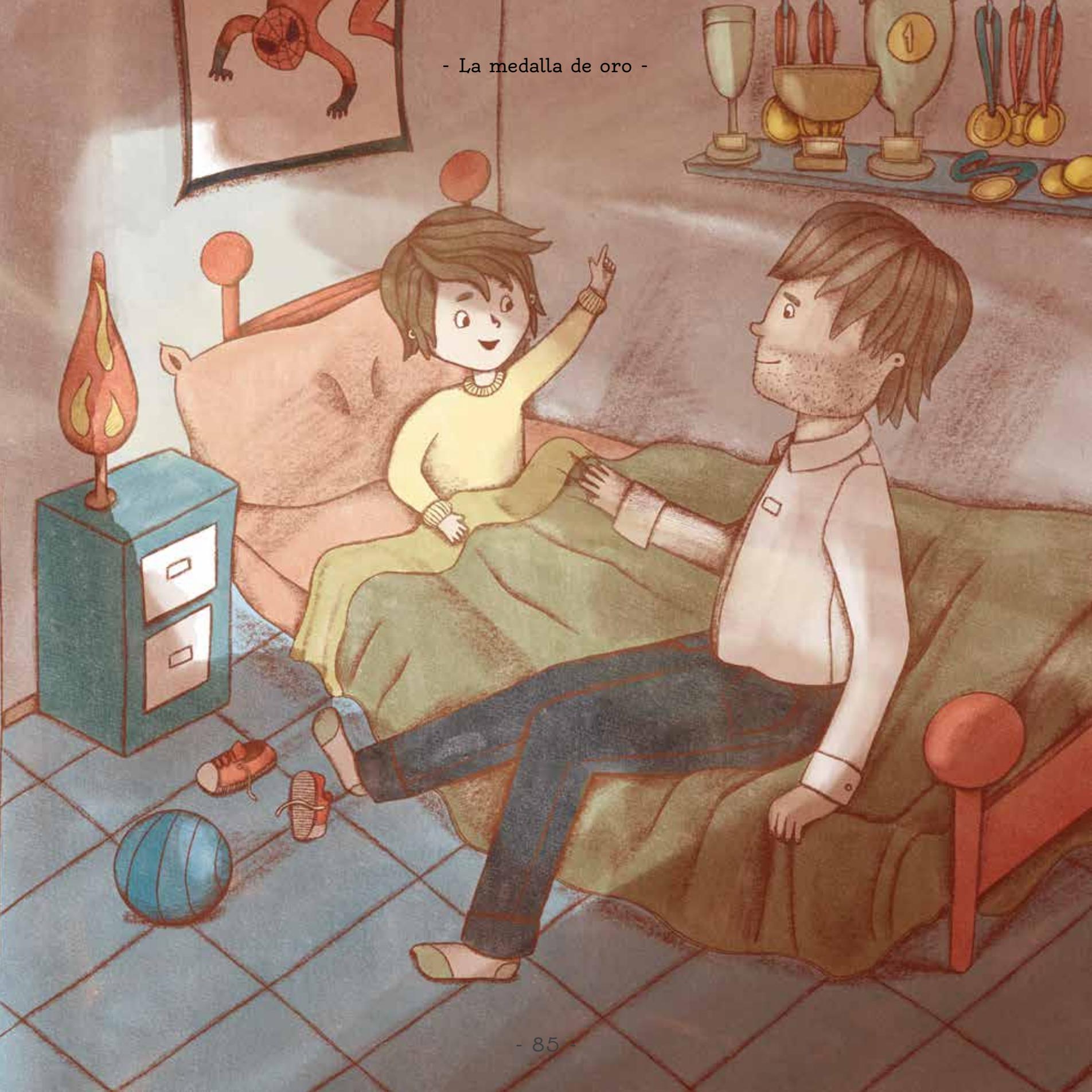
Desde la perspectiva de derechos, se comprende la necesidad de poner a la niñez al centro y protegerla (UNICEF, 2006). Desde la perspectiva de una crianza respetuosa, se resalta la necesidad de comprender a la niñez desde sus pensamientos y sentimientos, proporcionándoles calidez afectiva y seguridad (González-Coto y Sáenz-Cubillo, 2020).

Si bien la disciplina y el esfuerzo son necesarios para alcanzar un propósito, es importante que, al establecer las metas, estas respeten las necesidades y los intereses de la niñez. Como padres, madres, educadores y educadoras, es importante acompañar a la niñez y adolescencia en su camino. Sin embargo, adicional a la meta en sí misma, se pueden considerar otros elementos que pueden servirle a la niñez en su vida.

Estrategias de crianza

- **Refuerza la capacidad de decisión y autonomía de la niñez. En la cultura, existe la creencia de que las personas adultas son quienes saben siempre lo que le conviene a la niñez y adolescencia. En ese sentido, se ha valorado una educación jerárquica, en donde el adulto decide y las infancias obedecen. En la actualidad, se puede considerar una relación distinta, en donde tu autoridad como padre, madre o docente permite favorecer la autonomía y el desarrollo de los criterios propios en la niñez. Esto puede ser muy valioso para que la niñez y adolescencia se conviertan en personas adultas responsables y seguras.**

- La medalla de oro -



- *Aplicación práctica: Establecer dentro de la rutina del día momentos en los que puedas escuchar al niño o niña, para conocer cuáles son sus intereses, qué juegos, series o deportes le gustan, qué compañeros/as de la clase le agradan más, entre otros.*
- *Aplicación práctica: Puedes acompañar a los niños y niñas si deciden intentar hacer un experimento en el jardín, cocinar una receta, crear una obra de arte, hacer un video u otro.*
- *Aplicación práctica: Dale a la niñez oportunidades para tomar decisiones sobre sí, por ejemplo, elegir la forma en la que se vestirá ese día, la actividad que realizará durante la tarde, o el tipo de merienda que prefiere.*
- **Acompaña y refuerza el proceso y el esfuerzo, no solo los resultados. Durante años, la niñez y adolescencia ha sido castigada por los errores que comenten, a pesar de que se sabe que los errores son parte normal del proceso de aprendizaje. No obstante, castigar las equivocaciones y los errores y premiar únicamente los aciertos (o las victorias en los deportes) puede generar que sientan temor al intentar hacer algo que esté fuera de su zona de confort.**
 - *Aplicación práctica: Si un niño está intentando preparar, por primera vez, una receta de cocina, como un postre de frutas y yogurt, puedes motivarlo por el hecho de iniciar una tarea nueva, reforzando la iniciativa y ayudándolo con los materiales que necesita. Además, mientras realiza la actividad, le entregas atención y tiempo como reforzadores.*
 - *Aplicación práctica: Si la receta de cocina que el niño deseaba hacer no salió como lo esperaba, puedes decirle «Entiendo que estés enojado porque tu postre no salió bien; yo también me he enojado cuando no me sale lo que he planeado». Esto valida la emoción de frustración.*
 - *Aplicación práctica: Si una niña está teniendo una reacción emocional muy intensa frente a un error, puedes sugerirle que cambie de actividad y realice algo que lo relaje, como jugar a la pelota. Posteriormente, puedes explorar junto a ella distintas formas de hacer la actividad que no salió bien, reflexionando sobre el proceso y buscando otros caminos de solución.*



Para reflexionar

Después de leer la historia, sería interesante contestar las siguientes preguntas:

- ¿Qué nombre le pondrías al monstruo que aterrorizaba al niño de la historia? ¿Qué crees que representa ese monstruo?
- Si fueras el niño del cuento, ¿qué le hubieras dicho al entrenador cuando te dijo «¿Ganaste, pero no superaste tu propio récord»? ¿Cómo le habrías contestado cuando eras niño? ¿Cómo le responderías actualmente?
- La actividad mágica del niño del relato era correr. En tu niñez o adolescencia, ¿cuál era esa actividad especial que te motivaba y te hacía sentir muy bien? ¿La pudiste seguir realizando en tu vida adulta? ¿Cómo te apoyaron tus familiares?
- ¿Cómo te sentías en los deportes? ¿De qué forma te enseñaban sobre el deporte en la escuela?



Herramienta para la promoción de paz

Si convives con niñez, te recomendamos que **salgan en compañía a un parque a correr y que luego dejes que ellos elijan qué quieren jugar contigo**. No les indiques cómo deben hacerlo; solo escúchalos y permite que ellos decidan las reglas del juego. Luego, observa cómo se sienten y cómo te sientes tú al jugar.

Para ti, podrías tomarte un tiempo para identificar aquellas actividades que disfrutas, sin una obligación o algún tipo de competencia de por medio. Aquellas actividades que te permiten relajarte, sentirte libre o en calma. Puedes valorar estas actividades y darte un espacio para experimentarlas con frecuencia.

Desde un enfoque de paz, la competencia deja de ser una lucha por vencer a otros y se transforma en un proceso de crecimiento personal. La verdadera motivación no es superar a los demás, sino **descubrirse, valorar el propio esfuerzo y disfrutar del proceso de aprendizaje**. Cuando colocas el foco en la cooperación y en el disfrute del camino, la experiencia se enriquece y te permite fortalecer tu autoestima desde la autenticidad.





MI FELICES
PARA SIEMPRE

- Mi felices para siempre -

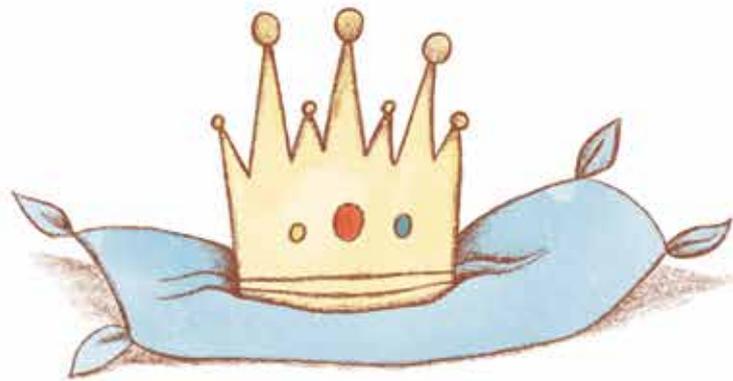


- Mi felices para siempre -

“La valentía de soñar distinto...”



- Mi felices para siempre -



De niña me encantaban los cuentos de hadas; lo que más me gustaba era la parte donde el príncipe rescataba a la princesa en su caballo blanco y eran felices para siempre. Y, por eso, vivía con la ilusión de encontrar a mi príncipe. Me llamo Elena, crecí en una familia tradicional; papá y mamá trabajaban fuera de casa, pero la diferencia era que mamá, al llegar de su trabajo, seguía con los quehaceres del hogar: lavaba, cocinaba, me ayudaba con las tareas; en cambio, mi papá llegaba a jugar conmigo, a ver televisión y a platicar con los vecinos.

Mamá vivía afanada a la hora de la cena, nos servía la comida y ella era la última en comer. En mis adentros pensaba «Mamá no encontró a su príncipe», porque no me imaginaba haciendo todo lo que hacía mamá si yo fuera la esposa de un príncipe. Sin embargo, ese pensamiento era fugaz, porque para mí, mi papá era mi héroe.

Cuando me convertí en adolescente pude ver que mi mamá pasaba muy atada a la casa; no tenía amigas, ni salía a ver a su familia y empecé a notar que mi papá la trataba de forma grosera y controladora. Eso no me gustaba. El mundo de mi madre consistía en mi papá y yo; siempre cuidaba que yo anduviera linda y me decía «Elena, un día encontrarás a tu príncipe y serán felices para siempre».

Mi mamá nunca renegaba, y estaba dispuesta a hacer todo por mi papá, pero, a veces, la escuchaba decir entre dientes «Tu papá trabaja mucho y por eso a veces se pone enojón, pero hay que comprenderlo y tenerle paciencia»; era como un consuelo para ella. Yo pensaba que debía aprender a complacer a mi príncipe para que no se fuera de mi lado, pero, por otra parte, no me gustaba ver infeliz a mi mamá, resignada a complacer a mi papá.

El tiempo pasó y comencé mi vida universitaria. Ahora puedo ver que, en esa época, mi papá también era controlador conmigo, no me dejaba salir con mis compañeros de la universidad, y siempre me amenazaba con que ni se me ocurriera tener novio. Mi mamá siempre lo justificaba diciendo «Tu papá quiere lo mejor para tu vida; seguro que encontrarás un hombre como él». Yo en el fondo no quería un hombre como papá.

Me gradué de la universidad, y varias de mis amigas, luego de su graduación, se estaban casando. Muchas habían encontrado a su príncipe. Las que no lo habían hecho vivían



afligidas, porque implicaba un gran fracaso en sus vidas. No entendía por qué nuestro valor como mujeres tenía que ir de la mano con tener un buen matrimonio, y por qué esperábamos ansiosas el día en que pasáramos de ser las princesas a las reinas y respetables esposas. El día en el que me vestí de blanco llegó junto a mi príncipe. Mi mamá estaba feliz porque yo había encontrado al hombre que me daría mi nuevo apellido...

Pero la vida y los cuentos, a veces, toman giros inesperados. Y muchos de aquellos príncipes no resultaron ser lo que esperábamos. A ellos les habían contado otros cuentos en los que se les había insistido en que tenían que ser fuertes y valientes, y que no podían expresar las emociones; eso les hizo mucho daño.

Entonces, aquel príncipe del que yo esperaba «el felices para siempre» me fue apagando la felicidad. Se convirtió en el ogro que somete, que encarcela y que da miedo. Yo no entendía por qué el cuento no se había hecho realidad, si había sido la fórmula de mi mamá, de mis abuelas y bisabuelas. Todas habían buscado a ese esposo y habían luchado por mantener sus matrimonios. Pensé que yo había hecho algo mal.

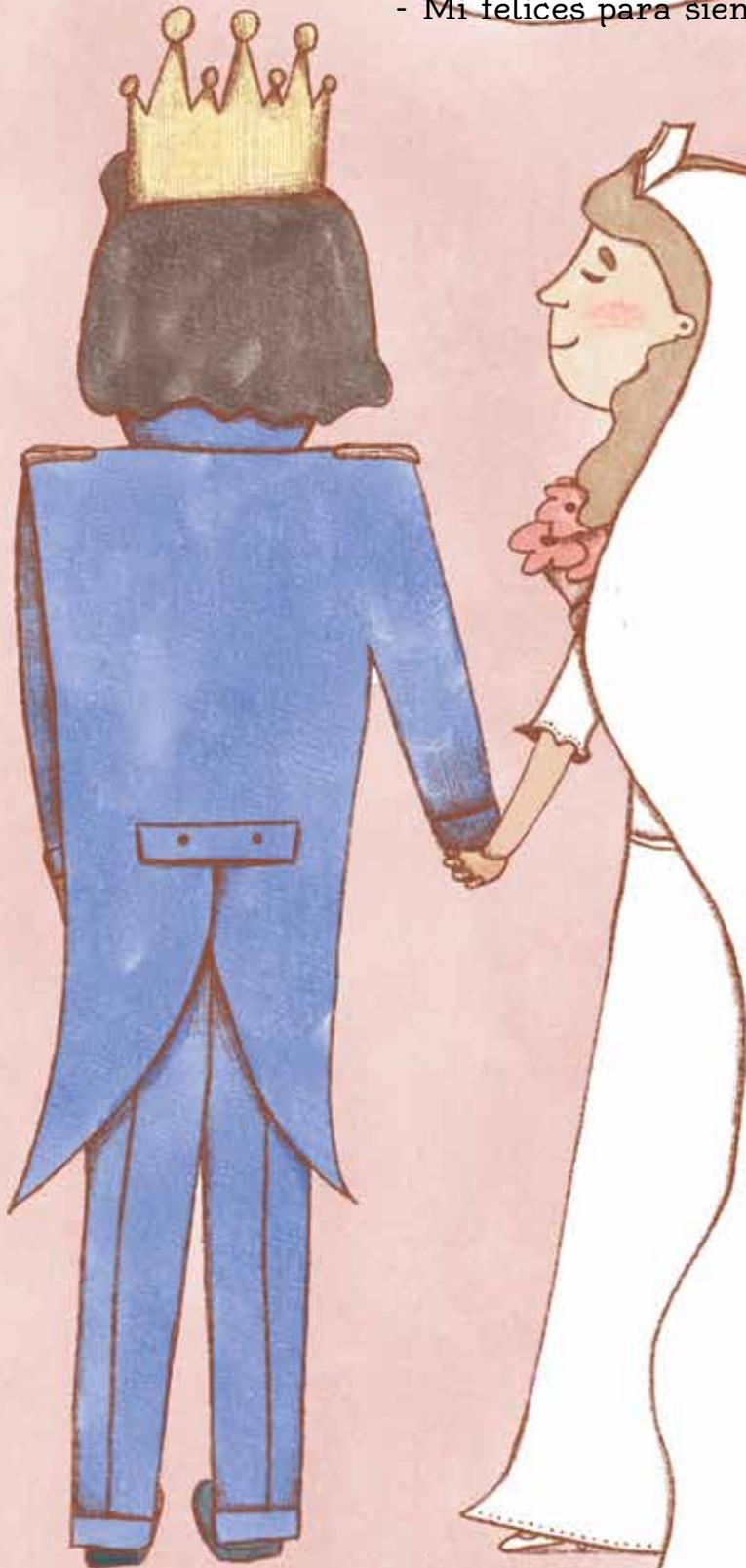
Una mañana gris, miré mi reflejo en el espejo y vi los anhelos frustrados en los ojos de mi mamá y de mis abuelas, y tomé la decisión. Decidí salirme de aquella fortaleza en la que me había metido.

Tenía mucho miedo de dejar aquello que conocía, porque sabía que ya no habría un palacio de cristal con mi nombre de casada; sabía que muchas mujeres seguían siendo las reinas bien tratadas por la sociedad, que viajaban al lado de sus esposos, que no tenían que preocuparse por cómo le iban a dar de comer a sus hijas, y que eran respetables y bellas.

No obstante, comencé a caminar con valentía, alejándome de aquel sendero seguro pero encarcelador, comencé a trabajar por mi cuenta, y encontré otras amigas que estaban solas por decisión, con las que conversábamos sobre la magia, la vida y la libertad.

Poco a poco fui conociendo otras historias que no me habían contado, en las que la protagonista era yo, y en las que no necesitaba ser salvada, ya que podía encontrar por mí misma las herramientas para enfrentar las adversidades.

- Mi felices para siempre -



Mi madre, que un día deseó que yo fuera feliz con mi príncipe, empezó a ver lo feliz que era estando sola, encontrándome en otras mujeres, tejiendo redes. Creo que, en el fondo, ella disfrutó saber que tuve el coraje de romper el ciclo y de tomar las riendas de mi vida, porque sabía que en mí estaban los sueños de mis antepasadas; que en mí vivían las experiencias, amores y temores de mis abuelas, los cuales me permitían crear una nueva historia de amor conmigo misma.

Aprendiendo sobre salud mental

A nivel cultural, existen estereotipos sobre lo que significa ser hombre y lo que significa ser mujer. Un estereotipo es una creencia muy rígida y generalizada que se atribuye a una persona por el hecho de pertenecer a un grupo. Para este caso, se asume de forma automática que un hombre debe cumplir con ciertos roles y características, y que una mujer debe cumplir con otros (Ellemers, 2018).

Así, desde los estereotipos tradicionales, se espera que las mujeres sean amorosas, amables, delicadas y recatadas, y que su prioridad sea encargarse de las labores domésticas, del cuidado de las personas y del funcionamiento de la familia. Por su parte, se espera que los hombres sean valientes, protectores, duros y proveedores. Desde los estereotipos tradicionales se valora que un hombre se muestre siempre fuerte y exitoso, y aquellos que muestran sensibilidad o debilidad son condenados.

En la actualidad, se ha discutido sobre qué tan adecuados y sanos son esos estereotipos tradicionales, pues se considera que algunas personas pierden la posibilidad de desarrollarse de manera más integral como personas, limitándose a cumplir con esas expectativas rígidas. Por ejemplo, puede tener efecto sobre el tipo de habilidades académicas que la niñez aprende en la escuela (UNICEF, 2022).

Hoy por hoy, se valora que la mujer ha ingresado al mundo laboral, lo que ha supuesto la posibilidad de que genere ingresos económicos para sí misma y para su familia. No obstante, el trabajo doméstico y la crianza, en la mayoría de los casos, siguen recayendo sobre ella

- Mi felices para siempre -



(ONUMUJERES, 2019). Por su parte, muchos de los hombres están ingresando al mundo doméstico, reconociendo la riqueza que implica la amabilidad, el cuidado y la crianza, pero aún falta mucho para que haya mayor equidad entre hombres y mujeres.

Los estereotipos tradicionales han sido aceptados y validados por la cultura. Las abuelitas consideraban que era su deber enseñarles a sus hijas a ser «buenas mujeres», por lo que este mensaje se ha transmitido a escala intergeneracional. Las niñas y niños van aprendiendo desde pequeños esas pautas de comportamiento que se espera que adopten. Estos estereotipos también han sido transmitidos a través de películas, cuentos infantiles, telenovelas y, en estos momentos, a través de las redes sociales (Suberviola Ovejas, 2023).

La violencia intrafamiliar

Esto ha implicado que, en muchos casos, se presente una jerarquía dentro del hogar, en la que el hombre tiene mayor poder económico y de decisiones, por lo que la mujer percibe que debe hacer lo que su esposo dice. Esta situación implica un desbalance en las relaciones, lo cual genera diferentes formas de violencia.

La violencia dentro de la familia puede ser física, pero también hay otras formas de violencia, como la psicológica, la sexual o la patrimonial (ONU MUJERES, 2024). Estos tipos de violencia están naturalizados en la población, por lo que muchas veces no se identifican como tales. Tal y como lo muestra el cuento, alejar a una mujer de sus amistades o de su familia, o no permitirle que tome sus propias decisiones, son formas de violencia (Bonino, 1996; Pardo Cuenca, 2023). La llamada «Ley del hielo», es decir, que alguien deje de hablarle a la otra persona y le retire su afecto ante algo que no le pareció, también es violencia. Otros ejemplos de violencia que pueden pasar desapercibidos o que son justificados son frases como «Te cela porque te quiere», al igual que validar ideas como: «Ella sí es una mujer buena para casarse porque es bien calladita».

La violencia también puede evidenciarse cuando un comportamiento tiene la intención de generar miedo en la otra persona. Por ejemplo, puede ser que alguien no llegue a golpear a su pareja, pero golpea la puerta con el puño de su mano o lanza objetos en presencia de ella.

- Mi felices para siempre -



Es importante enseñar formas diferentes de ser niño y niña, hombre y mujer, generando espacios que permitan relaciones horizontales, en las que se respeten los derechos de ambos; para ello, se plantean algunas estrategias de crianza.

Estrategias de crianza

- **Cuestiona los estereotipos de género en el contenido infantil. Las películas, series y cuentos infantiles pueden reforzar estereotipos de género sin que te des cuenta. Por ello, es fundamental que acompañes a la niñez en el consumo de estos contenidos y generar conversaciones que fomenten el pensamiento crítico.**
 - *Aplicación práctica: Después de ver una película puedes conversar sobre los roles que cada personaje (hombre o mujer) realiza y verificar si existen o no comportamientos estereotipados.*
 - *Aplicación práctica: En caso de que cumplan con los roles de género estereotipados, puedes preguntar «¿Crees que los personajes pueden ser diferentes? ¿Cómo podríamos cambiar la historia?» Así, fomentas una visión más equitativa del mundo.*
- **Distribuye las responsabilidades del hogar de manera equitativa. Las tareas domésticas no deben asignarse según el género. Es esencial que niños y niñas participen en actividades como lavar platos, ordenar su habitación, cocinar o poner la mesa, para desarrollar autonomía y habilidades necesarias en la vida adulta.**
 - *Aplicación práctica: Si un niño dice que ciertas tareas «son de niñas», puedes explicarle que «Cuidar nuestro espacio y colaborar en casa es responsabilidad de todos. Vamos a hacer un horario para que cada uno tenga su turno para ayudar». Esto refuerza el valor del trabajo en equipo sin distinciones de género.*
 - *Aplicación práctica: Reconoce talentos y habilidades sin reforzar la idea de que solo se destacan en eso por su género. En lugar de decir «Ella es buena para cocinar» mejor di «Uno de sus talentos es cocinar muy rico». De esta manera se invita a destacar también en otras actividades.*

- Mi felices para siempre -



- **Fomenta la independencia económica y laboral sin distinción de género. Desde la infancia, es importante hablar sobre los sueños y proyectos de vida, asegurándote de que tanto niños como niñas vean todas las opciones posibles para su futuro, sin limitarse por estereotipos de género.**
 - *Aplicación práctica: Si una niña menciona que quiere ser ingeniera o una científica, puedes reforzar su confianza diciendo: «Eso es increíble, hay muchas mujeres que han hecho grandes descubrimientos. ¿Te gustaría aprender más sobre eso?» Así, muestras que cualquier camino es válido, sin importar el género.*
- **Enseña a conocer y defender sus derechos. Educar a la niñez y adolescencia sobre sus derechos les permite establecer límites si sienten que estos no son respetados. Cuando en casa se promueve el respeto y la equidad, les das herramientas para hacer valer su voz también fuera del hogar.**
 - *Aplicación práctica: Si un niño dice que no quiere dar un beso o un abrazo a alguien, puedes reforzar su derecho a decidir sobre su cuerpo diciendo: «Está bien si no quieres hacerlo, nadie puede obligarte». Esto le enseñará a respetar sus propios límites y a exigir el mismo respeto en otros espacios.*
- **Crea espacios de confianza para prevenir y abordar la violencia de género. Durante la niñez y adolescencia, es crucial hablar sobre las diferentes formas de violencia y garantizar que las personas sepan que cuentan con apoyo en cualquier situación. Asegurar que pueden acudir a su familia si enfrentan una relación violenta refuerza su seguridad y bienestar.**
 - *Aplicación práctica: Puedes tener conversaciones abiertas y decirles «Si en algún momento alguien te hace sentir incomodidad, quiero que sepas que puedes contar conmigo para hablar de lo que sea». Esto genera confianza y evita el silencio ante situaciones de violencia.*



Para reflexionar

Una vez leída la historia, sería interesante contestar las siguientes preguntas:

- ¿Qué cuento o serie te gustaba más en tu niñez? ¿Por qué te gustaba más? ¿Cómo se comportaban los hombres y las mujeres en el cuento o la serie?
- En tu niñez, ¿qué aprendiste en tu familia sobre las relaciones de pareja? ¿Cómo era la pareja ideal?
- Si has tenido pareja, ¿qué cosas esperabas de tu pareja? ¿Cuáles sentías que debían ser tus obligaciones dentro de la relación?
- ¿En algún momento tuviste que finalizar una relación de pareja? ¿Cuáles fueron las razones para hacerlo? ¿Cómo te acompañaron tus familiares o amistades cercanas en ese momento?

Herramienta para la promoción de paz

Si convives con niñez en tu círculo, pueden crear juntos una historia que no obedezca a los estereotipos tradicionales sobre ser hombre y mujer. Luego, pueden hacer una dramatización o un video de la historia, que les permita acompañar, cuestionar y aclarar ciertas dudas o inquietudes de los niños y las niñas, fortaleciendo así los vínculos y la confianza en la familia.

Como adulto podrías realizar un ejercicio de expectativas con tu pareja, partiendo de lo recibido en sus crianzas o historias de vida, respecto a estereotipos tradicionales y las expectativas en torno a ello, con la finalidad de comprender de dónde vienen algunas actitudes y poder así aclararlas, comprenderlas y trabajarlas en pareja.

Desde un enfoque de paz es fundamental **fomentar relaciones basadas en el respeto mutuo y la corresponsabilidad**. Esto evita que se perpetúen dinámicas de poder desigual y abre camino a vínculos más equitativos y saludables. A través del reconocimiento, la autoconciencia, el diálogo y la empatía, puedes construir espacios en los que todas las personas se sientan valoradas y escuchadas, promoviendo relaciones más justas y armoniosas.







LA PIEZA QUE FALTABA

- La pieza que faltaba -

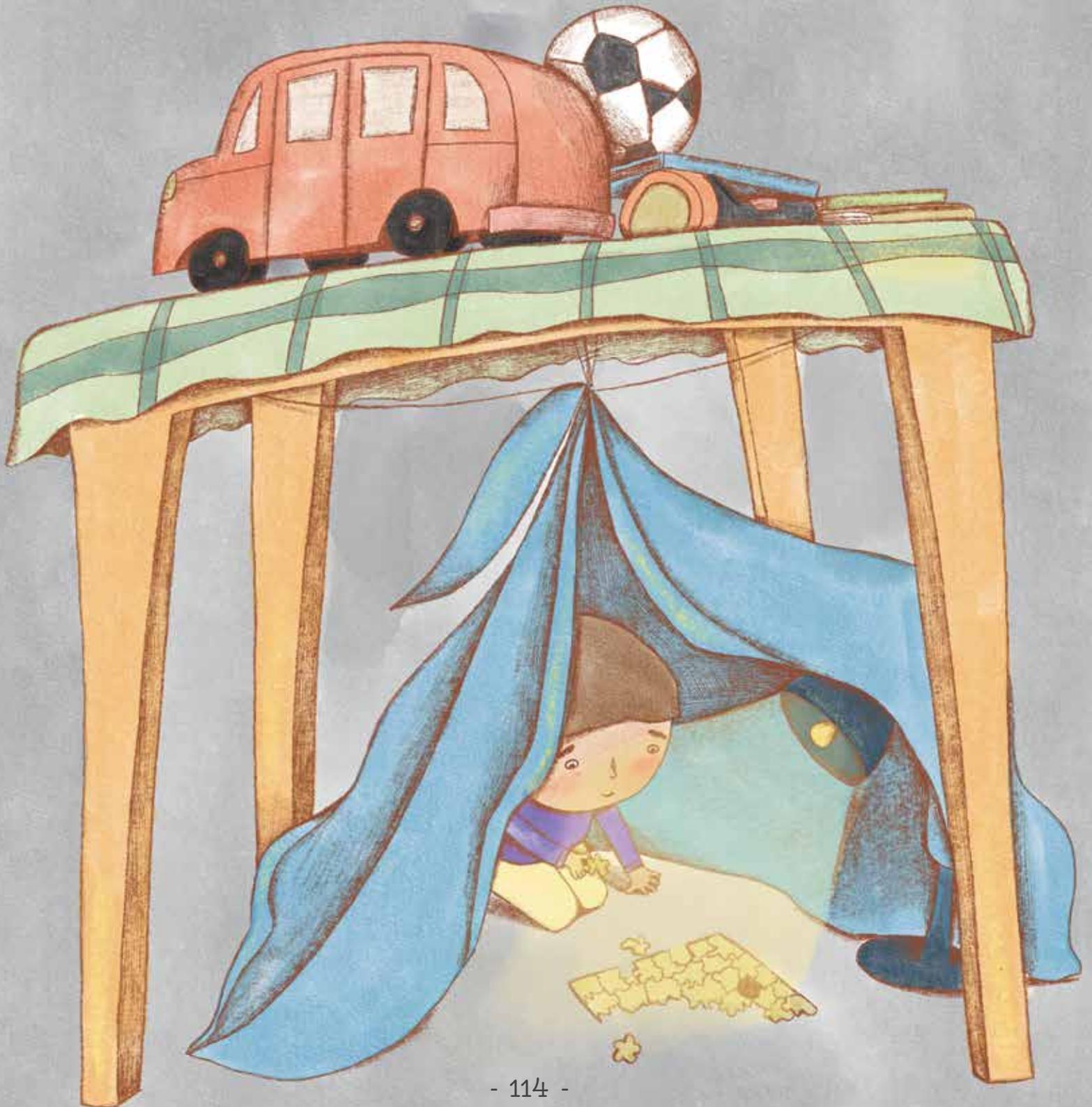


- La pieza que faltaba -

“Sentir y expresar... nada más inútil para el mundo adulto”



- La pieza que faltaba -



Somos cuatro piezas de un rompecabezas: mi mamá, mi abuela, mi tío y yo. En mi caso, yo era muy curioso; me encantaba preguntar, observar y jugar... Pero no fue fácil para mí, porque, en el mundo de las personas adultas, los niños a veces no encajamos del todo.

En mi realidad mágica, siempre estaba en busca de nuevos retos y aventuras. Un día, mientras pasaba la tarde, encontré en la bodega de mi casa una cajita en la que había varias piezas de madera. Cuando pregunté qué eran me dijeron que se trataban de las piezas de un rompecabezas antiguo, y uno de mis pasatiempos favoritos era armarlos.

Empecé a sacar las piezas del rompecabezas; eran pequeñas y de madera, y parecían formar un gran paisaje. Me pareció todo un reto, así que decidí adecuar una esquina de mi cuarto, la cual se convirtió en mi lugar mágico para armar el rompecabezas; pinté una pequeña pared, coloqué una mesa que sería mi lugar de trabajo, y así empezó mi nueva aventura con aquel antiguo juego.

Les conté a todos mis amigos de la escuela sobre mi último descubrimiento, y que lo que más me emocionaba era ver cómo cada pieza encajaba perfectamente con la que correspondía. De la escuela iba para mi cuarto; era como si mi espíritu tuviera una razón para llegar a casa. Para el mundo de los adultos con quienes vivía, lo que yo hacía eran bobaditas para entretenerme, pero para mí se trataba del reto de mi vida. Y así pasaban las horas, los días y las semanas; incluso me quedé dormido sobre la mesa una noche... El tiempo se pasaba volando, porque lo único que quería era ver mi obra de arte terminada.

Un día, al llegar a casa, fui a mi cuarto y me dispuse a terminar mi trabajo. Solo me faltaba una pieza... ¿Y qué creen? Esta última pieza no estaba... Regresé a la bodega a buscarla en las cajas, en el suelo, y en las gavetas de los viejos muebles. Pero no había nada.

Salí llorando y frustrado de la bodega, decepcionado de no haber encontrado la última pieza. Me encontré con mi abuela y le conté lo sucedido, y me dijo: «¿Y por eso estás llorando? Armas otro y ya está. Calmate». Ella no entendía lo difícil que era para mí, y que me dolía mucho que faltara esta pieza porque había invertido mucho tiempo y esfuerzo en ello. Para mi abuela era fácil decirme eso, pero para mí, no. Me puse más triste, porque ella no estaba valorando lo que yo sentía en ese momento.

Después pensé en hacer otra pieza que pudiera encajar, pero no tenía el material necesario. Quizá necesitaba de un adulto que me ayudara, y en eso llegó mi tío y le conté la tragedia que estaba viviendo. Él, al saber lo que me pasaba, soltó una carcajada que no entendí, y menos lo que me dijo: «Ya, niño. Yo no tengo tu tiempo; mejor ponete a hacer algo útil. Tengo cosas más importantes que hacer». Tampoco comprendí esto último...

Solo quedaba ver la reacción de mi mamá, quien llegó por la noche a mi cuarto y me encontró dormido después de tanto llorar. Ella se acercó y me dijo «Pablo, no has hecho tus tareas y mañana hay clases». Yo la vi, la abracé y empecé a llorar. Le conté lo que había pasado con la pieza del rompecabezas, y pregunté si podíamos comprar cartón y pega para hacer la pieza que faltaba, y su respuesta, nuevamente, no fue la que esperaba, o la que necesitaba.

Me dijo «Dejate de tonterías, Pablo, andá a cambiarte, que ni el uniforme te has quitado. Vamos a hacer tus tareas, que es lo que realmente importa, y, si no te calmas con lo de la pieza, entonces mejor desarmemos el rompecabezas y lo regresas a donde estaba»; esto me lo dijo muy enojada.

Me quedé en silencio, sin poder pronunciar una palabra. Lo que para mí era importante no lo era para ninguno de los adultos que vivía conmigo; lloré mucho, pues tragarme todo lo que sentía me causó una sensación de tristeza.



Esa noche, sin que yo me diera cuenta, mi mamá no podía dormir, pese al cansancio de su día. Los recuerdos de su vida la invadían; entre ellos, había uno importante de su niñez, en el que sus padres habían invalidado sus emociones, cuestionando su sentir. En ese instante, las lágrimas la invadieron y entendió que su respuesta había estado cargada de un pasado que no siempre quería recordar, y que tal vez lo que yo necesitaba era una respuesta más cálida, en la que ella conectara realmente conmigo y con lo que me había pasado (de esto me enteré un tiempo después).

No supe realmente lo que le había pasado a mi mamá aquella noche, pero, al día siguiente, ella fue por mí a la escuela, cosa que no era usual. Llevaba cartón, pega y unos plumones de muchos colores.

Al llegar a mi cuarto, me dijo que yo había puesto mucho esfuerzo en armar el rompecabezas; luego se agachó, se acercó a mí e hizo algo que nunca había hecho... me pidió perdón.

«Pablo, ¡perdón! Ayer estaba muy cansada por el trabajo y por las preocupaciones de la casa, pero no tenés la culpa, pues no son tu responsabilidad. Me perdí en eso y te grité feo, perdoname... No estuvo bien que te haya gritado. Sé que mi grito te asustó, y, aunque es válido que me enfade, no tengo por qué gritarte así. Perdón».

Yo la abracé y lloré. En ese momento me sentí en mi lugar seguro; mi mamá me abrazó bien fuerte y me dijo «Me estás enseñando mucho, Pablo». No les puedo explicar la alegría y el alivio que sentí: fue como si a mi corazón le faltara esa pieza del perdón que nunca me había pedido una persona adulta, y menos mi mamá.

Fue tan bonito, y, sin lugar a duda, fue el día más feliz de mi vida. Incluso la pieza del rompecabezas dejó de ser tan importante, pero la hicimos juntos, para sellar aquel mágico momento con mamá.

Ahora soy un adulto y guardo ese rompecabezas como el tesoro más hermoso de mi vida, un tesoro de aprendizaje con mamá y de la bonita relación que tengo con ella, que comenzó con aquella pieza que faltaba.

Aprendiendo sobre salud mental

- **Validación emocional y el perdón**

La historia de Pablo plantea cómo la validación emocional se vuelve esencial en la vida de las personas. El mundo adulto procesa las acciones y pensamientos de forma diferentes a las de la niñez (Podesta Soto, 2022). Para las personas mayores, las acciones o comportamientos corresponden a sus dinámicas «reales o difíciles» de la vida, a la carga que anden consigo, al tiempo que tengan, o las dificultades laborales o familiares que afronten. En el caso de la niñez, las reacciones van más ligadas a su emoción; son tal cual, sin pensar en si hay tiempo o si se encuentran en un momento familiar o laboral difícil. Para los niños y las niñas, hay un mundo mágico paralelo, el cual procura validar a través de sus acciones y de las personas adultas de su entorno.

Esta historia plantea el reconocimiento de las propias equivocaciones a través del perdón como parte de la responsabilidad afectiva y emocional con la niñez, dejando de lado el pensamiento «adulto-céntrico», según el cual las personas adultas no se equivocan. Este relato invita a soltar estructuras autoritarias de la crianza, en las que se imponen reglas como adultos sin considerar las necesidades y opiniones de la niñez, perpetuando así crianzas en las que se limita la autonomía y la capacidad de toma de decisiones a futuro (Angulo Blanco et. al, 2021).

Vale la pena destacar el impacto de las palabras de las personas adultas en la vida de la niñez. A partir de ellas se pueden reconocer las emociones y dificultades que se presentan ante un hecho, el cual no siempre será relevante para las personas adultas. A partir de ahí se brinda seguridad, confianza, disposición y, sobre todo, se genera valía en las acciones que realiza la niñez, así como madurez emocional al pedir perdón y reconocer que hay varias cosas que pueden mejorar. Esto fortalece vínculos, permite infancias más saludables y relaciones desde un mayor equilibrio (Angulo Blanco et. al, 2021).

- La pieza que faltaba -



- **Validación emocional y salud mental**

La validación emocional es una de las principales bases de la crianza. Esta permite el desarrollo de la autoestima, ya que la niñez y la adolescencia que sienten que sus emociones son validadas, reconocidas y aceptadas desarrollan una mayor confianza en sí mismos (Fernández Cosme, 2020). Esto va más allá de que, en el mundo adulto, algo me parezca importante o no. Respetar es indispensable.

La validación emocional posibilita una mayor regulación emocional, ya que niños, niñas y adolescentes aprenden a manejar y a expresar sus emociones tal como las están recibiendo, lo que permite que creen mejores vínculos y relaciones interpersonales saludables (Fernández Cosme, 2020). Esto es debido a que aprenden a comunicarse desde el respeto, la empatía y la comprensión del otro, lo cual es crucial para su bienestar y para sus capacidades para enfrentar desafíos a futuro.

- **La importancia de pedir perdón a la niñez**

Es a través del perdón que los padres y las madres modelan cómo reconocer y corregir errores, lo que enseña a sus hijos e hijas la importancia del perdón en las relaciones interpersonales. Esto ayuda a desarrollar habilidades sociales saludables y una mayor empatía hacia las demás personas. Según Eisenberg et.al (2014), es importante subrayar



que la niñez aprende empatía y habilidades de resolución de conflictos observando cómo sus padres y madres manejan las situaciones sociales y emocionales, así como los diferentes conflictos.

Es a través del perdón que se mejora la relación de las familias, se fortalecen vínculos, se asumen responsabilidades, se reducen el estrés y la ansiedad después de un conflicto, se procuran soluciones y se brinda un ambiente emocionalmente seguro y coherente, vital para el bienestar psicológico de la niñez (Guzmán, 2010).



Estrategias de crianza

- **Practica la escucha activa y la conexión con la niñez. Escuchar activamente significa entrar en su mundo, mirarlos a los ojos, agacharnos a su nivel y demostrar un interés genuino en lo que dicen. No se trata solo de oír, sino de comprender más allá de nuestra perspectiva adulta.**
 - *Aplicación práctica: Si un niño o niña quiere contarte algo mientras estás con ocupaciones, en lugar de ignorar o responder apresuradamente, puedes decir «Quiero escucharte bien. Dame un momento y cuando termine esto, me siento contigo para hablar». Así, le muestras que su voz es importante.*
- **Valida emociones antes de establecer límites. Aceptar las emociones de la niñez no significa siempre decir «sí» a todo, sino demostrar que comprendes cómo se siente antes de marcar un límite. Esto favorece una mayor apertura y comprensión de las normas.**
 - *Aplicación práctica: Si un niño llora porque no puede quedarse más tiempo en el parque, en lugar de decir «No llores, ya nos vamos», puedes validar su sentir diciendo «Sé que te estás divirtiendo y que quisieras quedarte más tiempo. A mí también me pasa que no quiero irme de lugares que disfruto, pero ya es hora de regresar». Luego, puedes ofrecerle una opción, como planear otra visita al parque pronto.*
- **Brinda espacio para procesar las emociones sin apresurar la calma. Es importante no forzar a la niñez y adolescencia a cambiar rápidamente de estado emocional. En lugar de distraer o minimizar su sentir, permite que procesen sus emociones y acompaña en el proceso.**
 - *Aplicación práctica: Si una niña está enojada o triste, en lugar de decir «No es para tanto» o «No llores», puedes sentarte cerca y decir: «Veo que estás triste. Todos nos sentimos así a veces, y está bien. Estoy aquí contigo si quieres hablar o si prefieres que solo te acompañe».*
 - *Aplicación práctica: Si es difícil hablar o comprender verbalmente algo, puedes abrazar al niño o niña -con su permiso- o decirle «Todos nos sentimos tristes a veces, y está bien. Aquí estoy contigo. Me quedaré a tu lado si lo deseas».*



- La pieza que faltaba -



- **Pide disculpas de manera clara y consciente. Pedir perdón a la niñez y adolescencia es una oportunidad para modelar la empatía y la responsabilidad. Es clave que la disculpa sea sincera, clara y que reconozcas el impacto de tus acciones en ellos y ellas. Es importante que tu lenguaje corporal sea congruente con las palabras de disculpa y apoyo. La niñez y adolescencia observan, sienten y saben cuándo identificar y conectar con aquello que les es más auténtico. También es indispensable que el lenguaje que utilices vaya acorde a la edad de la persona.**
 - *Aplicación práctica: Si levantas la voz y notas que el niño o niña se asustó, puedes decir «Perdón por gritar. Veo que eso te hizo sentir mal. No era mi intención asustarte. La próxima vez intentaré hablar con más tranquilidad. ¿Qué te parece si buscamos juntos una solución para lo que pasó?».*
- **Muestra amor incondicional, independientemente de su conducta. Es fundamental que la niñez y adolescencia sienta que tu amor no depende de su comportamiento. Un error no cambia el afecto que sientes por ellos. Hay que permitir que expresen sus emociones y sentimientos, pues esto demostrará que valoras su perspectiva y lo ayudas a procesar lo ocurrido.**
 - *Aplicación práctica: Si un niño comete un error, en lugar de decir «Si te sigues portando así, ya no te voy a querer», puedes reforzar el amor incondicional: «No me gusta lo que hiciste, pero eso no cambia cuánto te quiero. Hablemos de lo que pasó y busquemos juntos una solución».*

Para reflexionar

Una vez leída la historia, sería interesante contestar las siguientes preguntas:

- Durante tu infancia, ¿cuáles fueron las frases adultas que más invalidaron tus acciones o decisiones?

- La pieza que faltaba -



- ¿Cuáles fueron las frases difíciles que las personas adultas dijeron a Pablo durante el cuento y cómo consideras que lo hicieron sentir?
- Desde la perspectiva de Pablo, ¿qué crees que pudieron decirle los adultos del cuento respecto a la pieza que perdió?
- ¿Por qué la mamá de Pablo tenía tanta carga emocional?
- ¿En qué momentos de tu crianza crees que necesitaste que tus familiares te pidieran perdón?
- ¿Hay algún niño o niña cercana a ti que necesite tu validación o que le pidas perdón? ¿Cómo lo harías?
- Respecto a Pablo, ¿qué crees que simboliza la pieza que perdió? ¿O por qué crees que era tan importante encontrarla?

Herramienta para la promoción de paz

Si tienes hijos o hijas, te recomendamos que posibiliten un espacio de calma, ya sea en casa, o al aire libre, en el que le preguntes si hay alguna acción o equivocación de tu parte que amerite ofrecerles un perdón. Pregunta cómo se sintió en aquel momento, y valida la emoción diciendo frases como «Tienes razón; yo en tu caso me sentiría igual», «Quizá no fue lo mejor haberme expresado así; lo que tú sientes me importa, y haré lo posible por hacerlo diferente la siguiente vez». Este espacio de calma también puede ser creado para que las personas adultas tengan un refugio dentro de casa, donde poder estar sin ser interrumpidos, en un espacio de relajación que permita reflexiones importantes ante situaciones difíciles.

Desde un enfoque de paz, la validación emocional te permite **reconocer y aceptar tanto tus propias emociones como las de los demás**. El perdón, por su parte, no solo repara el daño, sino que fortalece los vínculos y abre paso a relaciones más genuinas y comprensivas. Al integrar ambas herramientas en la vida cotidiana, posibilitan la construcción de paz desde la raíz, en el interior de cada persona y en la sociedad.





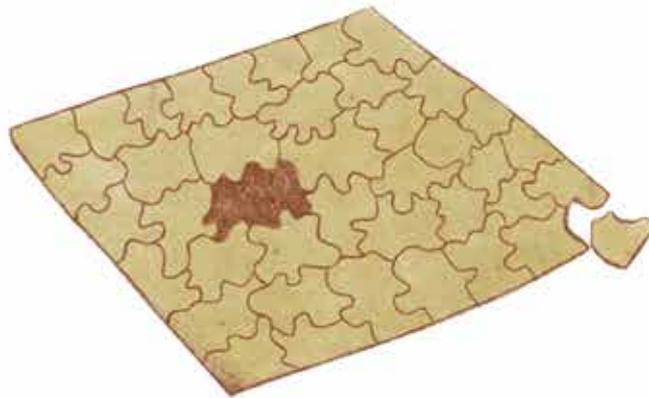
MI CARROUSEL

- Mi carrusel -

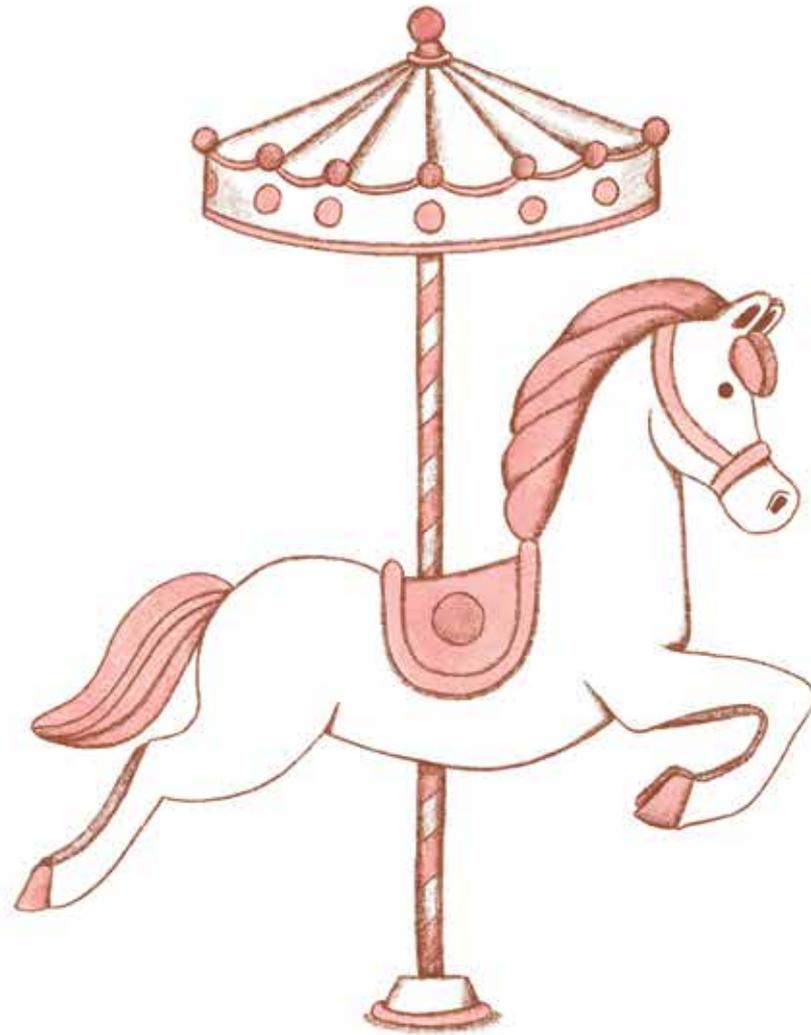


- Mi carrusel -

“Saber parar a tiempo, una necesidad vital en la maternidad...
y en la vida”



- Mi carrusel -



Siento que mi vida se ha convertido en un carrusel. Recuerdo cómo vivía cuando no tenía tantas responsabilidades: salía con mis amigas, podía pasar un fin de semana entero descansando, y me dedicaba a mi trabajo sin otro tipo de preocupación. Sobre todo, extraño poder tener tiempo para mí sin tener que estar pendiente de todo. Pero hoy todo parece repetirse una y otra vez, termino para volver a comenzar la rutina de cuidar de otros, de trabajo, de cansancio, día tras día.

Ayer, el carrusel inició a las 4:45 de la mañana; a esa hora me levanté para preparar desayunos y lonchera, arreglarme, levantar a mi hijo, y supervisar que se bañe y que coma. A mi hijo, Pablito, lo amo más que a mi vida; es la fuerza que hace que me levante cada mañana, así que intento despertarlo con besitos y cariño, pero a veces no quiere levantarse y si no se apura no salimos a tiempo. Cuando ya estoy con presión por la hora, me tengo que poner seria para que se levante. Tenemos que salir muy temprano por el tráfico; si nos atrasamos un poco, el bus ya va demasiado lleno y nos cuesta subirnos. Ayer logramos salir a tiempo, pudimos sentarnos en el bus y llegar temprano a la escuela; después me fui para el trabajo.

Soy Carla, asistente contable; me ha costado bastante llegar hasta ahí, pues no pude terminar mis estudios. Pablo ya venía en camino y eso no me permitió continuar. A pesar de que eso cambió un poco mis planes, ha sido él quien me ha dado la motivación y la fortaleza para seguir adelante. Es por él que cada día sigo luchando.

Mi jefe es bastante estricto; tengo que ser sumamente cuidadosa, pues un mal cálculo de mi parte puede hacer que me despidan. Reviso que todo esté en orden. Estos días son de cierre, y cuando es así casi no me queda tiempo de almorzar. Desde que llego tengo que correr para que los pagos de los empleados estén listos a tiempo.

El día de ayer, a mi compañera se le olvidó pasarme el reporte del pago de uno de los clientes, por lo que no me cuadraban los datos. Esto hizo que perdiera buena parte de la mañana. Mi jefe estaba muy enojado y me pidió que me quedara hasta que terminara de cuadrar todo. Él sabe lo responsable y detallista que yo soy y que nunca dejaría un trabajo mal hecho, por lo que me sentí con la obligación de terminarlo. Sin embargo, me frustró mucho que por el error de una compañera yo tuviera que sacrificar más de mi tiempo.

Pude salir a las 7:30 p.m. del trabajo; a esa hora tomé el bus, que ya iba vacío. Me tocó caminar como 5 cuadras, porque a esa hora los buses ya no suben hasta donde yo vivo. Me bajé con un poco de miedo, pues ya estaba oscuro y solo, y siempre me cuidó de que no me vayan a asaltar.

Quisiera poder pasar más tiempo en la casa, quisiera tener más tiempo para mí; quisiera que el papá de Pablo fuera responsable y estuviera presente en su vida. Todas esas ideas me vienen a la cabeza cuando voy caminando, cuando tengo un momento a solas.

Por fin llegué a mi casa, mi mamá estaba viendo tele y me dijo que aún había comida en la cocina, de la cual podía agarrar. Después de comer, fui al cuarto de mi hijo; me sentía muy mal de no haberlo podido ver ni un ratito este día, por estar en el trabajo. Revisé su mochila y me di cuenta de que no había hecho sus tareas. Lo vi: ya estaba dormido, me acerqué y le dije «Pablo, no has hecho tus tareas y mañana hay clases»; él se despertó y se puso a llorar. Me dijo que no había encontrado la pieza de un rompecabezas y que si podíamos hacer la pieza que faltaba.

Me sentí muy enojada en ese momento; a mi mente se vino todo lo que había hecho en el día, y cómo había pasado trabajando para poder pagarle sus cosas, lidiando con mi jefe y con el tráfico. Sintiendo todo ese enojo y toda esa frustración, lo único que logré decirle fue «Dejate de tonterías, Pablo, andá a cambiarte, que ni el uniforme te has quitado. Vamos a hacer tus tareas, que es lo que realmente importa, y, si no te calmás con lo de la pieza, entonces mejor desarmemos el rompecabezas y lo regresas a donde estaba».

En ese momento vi que mi hijo se asustó mucho; se quedó en silencio un rato y me miró fijamente.

Luego me dijo «perdón, mamá» y lloró más fuerte, muy desconsolado.

No logré entender por qué lloraba tanto, pero me partió el corazón





verlo de esa manera. No supe cómo reaccionar y le dije «Hacé la tarea, ponete el uniforme y te dormís. Los dos estamos desvelados y cansados».

Yo me fui a la cama muy cansada, pero me sentí muy mal por haber visto llorar así a mi hijo, por lo que no podía dormir. Sentí que algo había estado mal en la forma en la que le había hablado. Luego, recordé cómo mi madre estaba siempre demasiado ocupada para prestarme atención; recordé que, aunque estaba en la casa, siempre la sentía ausente, porque nunca me escuchaba, nunca lograba sentir que se interesara por mis cosas o que me comprendiera.

Esa noche, luego de un día agotador, yo tuve tiempo de llorar, de llorar por la forma en la que reaccioné con mi hijo, de llorar por la ausencia de mi madre, de llorar por los sueños que ahora se veían lejanos y perdidos. Lloré mucho, pero luego pude dormirme. Tuve un sueño profundo y reparador.

En la mañana, no me pesó despertarme, y pensé que este era un buen día para bajarme de ese carrusel en el que se había convertido mi vida y hacer las cosas distintas. Lo que más quería era poder realmente escuchar a mi hijo, poder acompañarlo, poder ver con sus ojos y comprender su mundo. Ahí entendí lo importante que era para él la pieza que faltaba, y entonces se me ocurrió una idea.

Tenía muchas vacaciones acumuladas en mi trabajo, por lo que le pedí el día a mi jefe. Luego de dejar a mi hijo en la escuela fui a comprar cartón, pega y plumones. Después me fui a hacer otros mandados. A la hora de la salida, yo estaba esperándolo fuera de la escuela. Fuimos a la casa y le dije «Pablo, ¡perdón! Ayer estaba muy cansada por el trabajo y por las preocupaciones de la casa, pero no tenés la culpa, pues no son tu responsabilidad. Me perdí en eso y te grité feo, perdoname... No estuvo bien que te haya gritado. Sé que mi grito te asustó, y, aunque es válido que me enfade, no tengo por qué gritarte así. Perdón».

Mi hijo me abrazó y sentí ese amor que un niño transmite; en ese momento, supe que ahí estaba el sentido de la maternidad, en esa conexión, en ese respeto mutuo, en ese saber escuchar, comprender y acompañar. La pieza que hicimos me hizo reconectar con mi infancia y, por supuesto, con mi hijo.

- Mi carrusel -



Aprendiendo sobre salud mental

• La maternidad

En el pasado, las palabras «madre» y «mujer» estaban entrelazadas. Hoy cada vez más se independizan; cada vez hay más mujeres que deciden no ser madres y desarrollar otros proyectos de vida (Montilva, 2008). De esta manera, la maternidad es entendida como una decisión y no como una obligación.

La maternidad fue un mandato social para muchas mujeres. Al convertirse en madres, debían cumplir con una serie de obligaciones y características específicas, de forma tal que si no las cumplían eran juzgadas. Así, se puede pensar en el estereotipo de la madre abnegada, comprensiva y cuidadora, que siempre tiene como prioridad a sus hijos e hijas (Martín-Baró, 1985). No era bien visto que una madre saliera, que tuviera tiempo para sí misma o que tuviera otros proyectos. Se esperaba que su vida fuera su familia. En la actualidad, pueden observarse nuevas formas de ser madre, que pueden conciliar el respeto hacia la autonomía de las mujeres y el respeto hacia la niñez.

Para generar estas nuevas formas de ser madres, se deberían considerar condiciones apropiadas para las mujeres que deciden serlo, como viviendas adecuadas, ubicadas en zonas seguras, trabajos dignos y tiempos de descanso, y la presencia responsable del padre dentro de la crianza de los hijos e hijas (Romero y Díaz, 2001). Estas condiciones suelen ser poco frecuentes en muchas de las vidas de las madres del país. Esto significa que deben asumir solas las responsabilidades de la crianza y ser también las proveedoras económicas de sus familias. Esto genera un desequilibrio en las responsabilidades, sobrecargando a las madres, lo cual puede tener un impacto en la salud mental y emocional de las mujeres.

Por lo tanto, comprender la maternidad también implica comprender las condiciones en las que esta se desarrolla, y atender la salud mental de las madres, que deriva de una sociedad que ponga el bienestar de las familias al centro y permita el desarrollo de las mujeres dentro de la sociedad (Rivera, 2016).

- Mi carrusel -



- **La niñez al centro**

Desde una visión de autonomía, la crianza implica considerar a los hijos e hijas como los actores principales en el desarrollo de sus vidas. Esto implica evitar el paradigma adulto-centrista, que tiende a considerar que la perspectiva de las personas adultas es la correcta y la única que cuenta y comenzar a darle importancia y valor a la visión de los niños y niñas (de la Jara Morales, 2018).

Por lo tanto, es importante comprender que el niño o la niña tienen sus propios intereses y sus propios puntos de vista, que pueden ser distintos a los de su madre, su padre u otra persona adulta (de la Jara Morales, 2018). Dentro de la crianza, esto implica poder escuchar lo que la niñez necesita expresar y acompañarlos en sus proyectos, desde el respeto. De esta manera, los niños y las niñas pueden tomar sus propias decisiones e ir fomentando su independencia.





Estrategias de crianza

- **Escúchate primero a ti para poder escuchar a otras personas. Es fundamental que tomes un momento cada día para reflexionar sobre cómo te sientes y qué está sucediendo en tu interior. Al hacerlo, puedes identificar emociones intensas y darte permiso para experimentarlas sin juzgarte. Esta práctica diaria no solo mejora tu bienestar emocional, sino que también te permite estar más disponible para las demás personas. Cuando sientes tranquilidad, puedes acompañar de mejor manera en las necesidades emocionales de quienes te rodean.**
 - *Aplicación práctica: Cada mañana o noche, puedes dedicar cinco minutos para cerrar los ojos, respirar profundamente y revisar cómo se siente tu cuerpo. ¿Tienes tensión? ¿Hay emociones intensas que necesitas procesar? Hacer esto te permitirá responder con mayor calma cuando tus hijos o hijas te necesiten, sin ser arrastrar tus propios sentimientos del momento.*
- **Prioriza actividades que te brinden bienestar. Es fundamental que también dediques tiempo a actividades que te llenen de satisfacción y bienestar, sin verlas como una carga o una obligación adicional. Al tomar tiempo para disfrutar de lo que te gusta consigues liberar tensiones y reconectar contigo. Este espacio de autocuidado no solo te beneficia a nivel personal, sino que también tiene un impacto positivo en tu capacidad para criar. Cuando te sientes en equilibrio y feliz, eres más paciente y presente.**
 - *Aplicación práctica: Si tienes pasión por la pintura o disfrutas salir a caminar, busca un momento del día para hacerlo, incluso si es solo por 15 minutos. Hazlo por el simple placer de hacerlo, sin sentírte culpable ni pensar en las tareas que aún te esperan. Al hacerlo, te recargarás de energía para poder afrontar tu día de manera más tranquila y positiva.*
- **Construye una red de apoyo para reforzar lo familiar en comunidad. Esto es esencial para que no tengas que enfrentar los desafíos de la crianza en soledad. Esta red puede estar formada por amistades, familiares, colegas del trabajo o incluso otras personas de la escuela o el vecindario. Tener personas de confianza a quienes recurrir te brinda**

un espacio para compartir tus preocupaciones, desahogarte o pedir ayuda cuando lo necesites. Además, es importante que esta red no solo sea de apoyo emocional, sino también práctico, ayudándote en momentos de necesidad.

- *Aplicación práctica: Organiza un grupo de apoyo con otras personas de la escuela o vecindario para compartir experiencias y buscar soluciones a las dificultades familiares comunes. También puedes contar con amistades o familiares cercanos para que te ayuden con el cuidado de la niñez en momentos específicos, dándote un respiro para ti.*
- **Crea espacios sin distracciones para escuchar activamente. Esto implica estar completamente presentes en el momento, sin distracciones externas que puedan interferir con tu atención. Para fomentar una escucha genuina, es esencial que busques momentos en los que puedas dejar de lado distracciones (como el trabajo, redes sociales, etc.) y enfocar tu atención en lo que tus hijos e hijas tienen para decirte.**



- *Aplicación práctica:* Establece un momento al día para sentarte con tu hijo o hija, sin el teléfono ni la televisión, y preguntale sobre su día. Hazlo mirando a sus ojos, asintiendo para mostrar que lo entiendes y haciendo preguntas que lo inviten a profundizar, como «¿Cómo te hizo sentir eso?» o «¿Qué pasó después?» Esta atención plena refuerza la conexión emocional y la confianza.
- **Evita juicios y pregunta antes de dar tu opinión.** Cuando la niñez y adolescencia comparten algo contigo, la primera reacción puede ser darles consejos o intentar corregir sus sentimientos o comportamientos. Sin embargo, antes de intervenir, es importante que permitas que ellos expresen completamente lo que sienten o piensan. Evitar emitir juicios o apresurarte a dar soluciones te permitirá comprender mejor su perspectiva. Un paso fundamental para cultivar una relación de respeto mutuo es preguntar si desean recibir tu opinión o si solo necesitan que los escuches. Esto no solo favorece la comunicación abierta, sino que también les enseña a valorar su propio pensamiento y emociones.
- *Aplicación práctica:* Si un niño o niña se acerca a ti molesto por algo que ocurrió en la escuela, en lugar de decir «Eso no es para tanto» o «Deberías haberlo manejado mejor», puedes decir: «Entiendo que eso te hizo sentir mal. ¿Te gustaría que te diera mi opinión sobre cómo manejarlo la próxima vez?» Esta invitación a elegir les permite sentirse más valorados y escuchados.



Para reflexionar

Una vez que has leído la historia puedes responder a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo sientes que es la relación entre tu trabajo y tu familia?
- Si eres madre o padre, ¿cuánto tiempo pasas con tus hijos e hijas? ¿Qué actividades hacen juntos?
- ¿Has sentido que tu vida es como un carrusel que se repite de manera rutinaria? ¿Qué cambios podrías hacer para sentirte mejor?
- ¿Quién de tu familia te escuchaba en tu niñez? ¿Recuerdas alguna situación importante con la que realmente hayas sentido una escucha genuina y que haya provocado un cambio en ti?
- ¿Te sientes identificada con Carla de alguna manera? ¿Por alguna razón en especial?



Herramienta para la promoción de paz

Podrías hacer juegos junto a tus hijos para fomentar la escucha activa. Por ejemplo, pueden jugar a hacer un noticiero de la televisión en el que el niño o la niña hace un reportaje sobre su escuela o sobre su colonia. La persona adulta puede ser el camarógrafo y la niña o niño, el reportero/a. Lo vital de la actividad es la libertad de expresión y de emoción, que permitirá una mejor conexión entre ambos.

Por otra parte, como madre, es importante que busques espacios a solas, desde tus necesidades como mujer, más que desde la maternidad: espacios de descanso a solas o con amistades, espacios de cuidado, como masaje o terapia, espacios para consentirte, como una comida desde la tranquilidad, una salida al parque sin la compañía de los hijos/as, o a algún lugar de descanso.

Desde un enfoque de paz, la maternidad se comprende como una experiencia que merece vivirse desde la salud emocional, la contención y el respeto. Esto implica soltar la autoexigencia excesiva y crear espacios seguros para expresarse y encontrar apoyo. La paz no nace únicamente en acuerdos políticos o tratados internacionales, sino en los vínculos más íntimos y primarios, como la relación entre una madre y su hijo o hija. Cuidar las maternidades significa contribuir y sostener a un mundo más pacífico y armonioso.





EL VESTIDO AZUL

- El vestido azul -



- El vestido azul -

“Sobre los cuerpos no opinamos, porque no hay tercero que sepa más que tu...”



- El vestido azul -



Estoy frente al espejo y no me reconozco; la verdad es que veo mi cuerpo una y otra vez y la respuesta es siempre la misma.

Todo comenzó un día que mi mamá me midió para un vestido que llevaría a la boda de una tía. Era un vestido lindo, de un azul poco común; parecía sacado de un cuento de hadas. Aquel vestido estuvo colgado varios días en el pasillo, y siempre que pasaba en frente me imaginaba en él. Al fin llegó el gran día; yo era la más emocionada por mi vestido, y aún recuerdo las palabras de mi madre: «Paula, estás muy gordita, cariño».

Yo tenía 10 años.

No sabía del todo lo que me quería decir, pero por su expresión de decepción supuse que no era «algo bueno», y así fue... el vestido no me entró, por más que lo intentaron. Finalmente me pusieron otro que no era tan lindo como mi vestido azul.

Durante la boda, mi madre se encargó de dejarme claro (con indirectas y comentarios a la familia) que era una lástima que yo no hubiera entrado en mi vestido azul y que por ello no me veía tan linda; parecía un castigo, o como si la culpa fuese mía, por comer más de la cuenta...

Esa noche no disfrute tanto el pastel; sentía que si me lo comía sería peor... Y ese hecho, que para algunos puede resultar insignificante, marcó el resto de mi vida.

Con el tiempo pasé de ser niña a adolescente; por la constitución de mi cuerpo, nunca sería delgada, pero en mi caso, lo tomé como un reto. Me aterraba ser diferente. En ese sentido, mi adolescencia no fue fácil: mi madre continuaba haciendo comentarios hirientes sobre mi cuerpo, y para ella nunca sería lo suficientemente bonita.

Un día, mientras veíamos un programa de televisión, salió un personaje gordito; era el chistoso del programa, y de la nada mi madre expresó «Ya ves cariño; a los gorditos no los toman en serio», seguido de «Hija, las gorditas son siempre las amigas, pero nunca las novias». Me dolía mucho escucharla, pues sé que ella no notaba mi dolor; incluso una vez me dijo «Hija, te lo digo porque te amo y me preocupa tu salud; hay que bajar de peso; ya no lo hagas por belleza, sino por salud». Según ella, el cambio del discurso sobre la «salud» era

menos fuerte, y no se percataba de lo cruel que estaba siendo conmigo; constantemente, mis ojos expresaban tristeza ante sus comentarios, pero más podía el peso social en ella... y, poco a poco, nuestra relación fue cada vez más lejana. No imaginan cuánto me importaban sus palabras; ella era, al final de cuentas, la persona que más debía amarme.

El tiempo pasó, y desarrollé una relación ambigua con la comida; a veces la quería, a veces no. Era como que la deseaba tanto y, a la vez, odiaba el efecto que podría causarme. Así llegué a mi juventud y cuando iba a las tiendas de ropa siempre pedía las tallas más grandes que tenían; las vendedoras me veían extrañadas y me decían «Pero usted es M, incluso S». Yo no me veía ni me sentía así, y siempre compraba lo más grande que tuvieran. Me llevaba las tallas en las que con certeza iba a entrar sin esfuerzo... tal como me hubiese gustado entrar en mi hermoso vestido azul; solo necesitaba que fuese un poquito más flojo.

La situación fue empeorando, porque estar a gusto conmigo misma no me era fácil. Tomaba pociones mágicas, hacía prácticas físicas exhaustivas, y poco a poco me fui aislando en el mundo. Cada vez estuve más sola, pues temía que las personas me percibieran como poco atractiva.

Crecí creyendo que había un cuerpo ideal, y por más que trabajaba para obtenerlo, no era suficiente. En casa, algunas veces hacían comentarios sobre los cuerpos durante las comidas, y lo más paradójico era que hablaban como si eso fuese una ayuda para las personas, o como si los comentarios nos nutrían de salud... Ellos no se daban cuenta de lo difícil que era escucharlos.

Les cuento esto y aún siento cierto dolor, porque, lastimosamente, desde muy pequeña mi autoestima fue influenciada y formada por mi madre. Quería ser suficiente para ella, y eso no era tan fácil de superar o de reconstruir.

Pasaron los años y en cierto momento conocí a Gerardo, y nos enamoramos. Al inicio, fue una relación fantástica, en la que compartíamos muchos intereses; él era muy atlético, comía de forma saludable, nos ejercitábamos y cada vez comíamos menos, o, como decía él, comíamos «más sano». Gerardo constantemente me animaba a seguir en estas prácticas, y ¿qué creen?, mi madre lo adoraba y con frecuencia terminaban conversando sobre los cuerpos

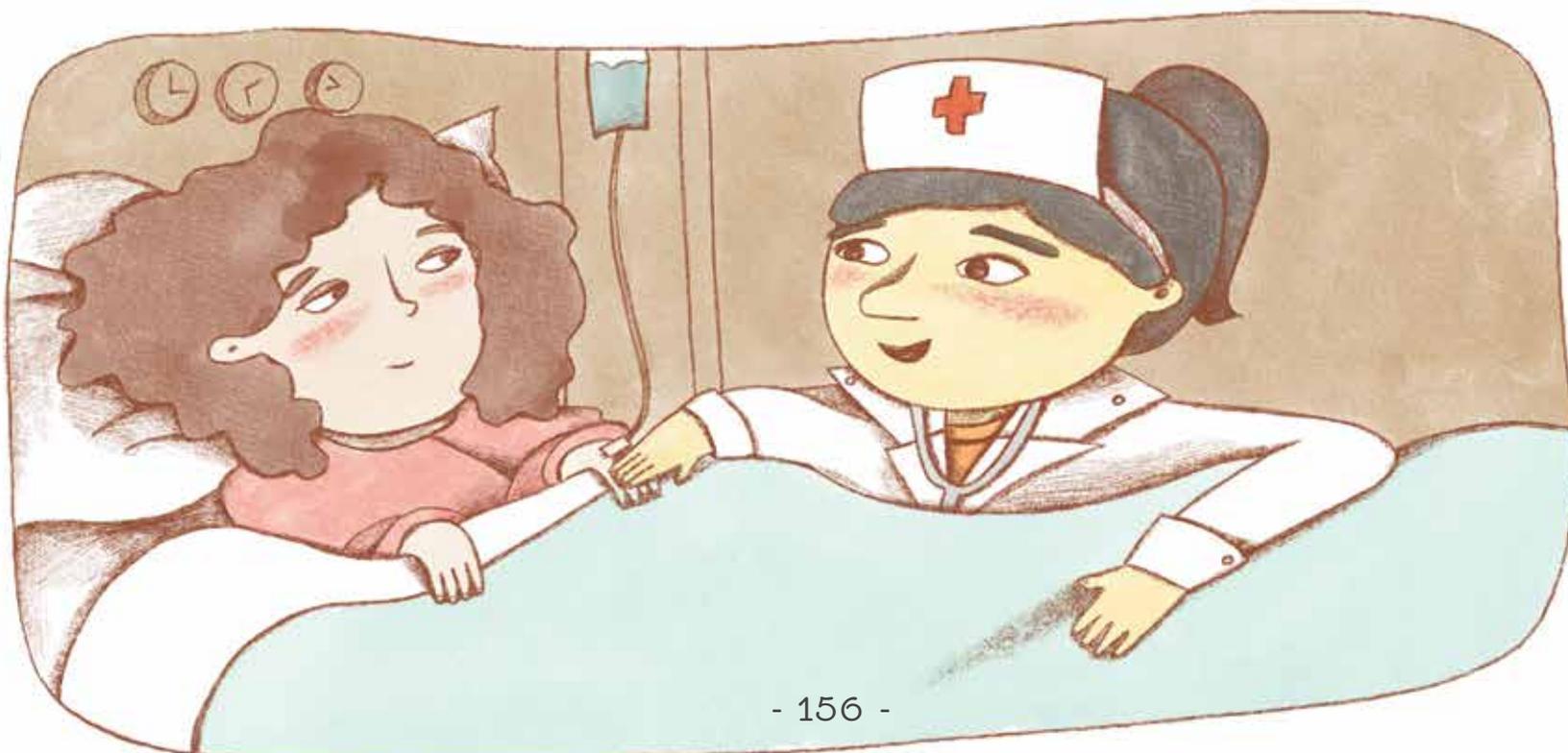
- El vestido azul -



y enalteciendo la belleza de algunos, que por supuesto no eran como el mío. Poco a poco me di cuenta de que, sin querer, también estaba esperando la validación de mi pareja, esperando ser suficiente para él. Un día de tantos, recuerdo que me dijo que era mejor que no me pusiera una blusa, pues ya no me quedaba igual y no se me veía tan bien... Automáticamente, regresó a mí el dolor de mi vestido azul; realmente el comentario lo sentí como una lanza, pues yo ya estaba al límite en todo sentido, pero necesitaba su aprobación a como diera lugar, así que aquella blusa se volvió mi trofeo.

Con el tiempo, mi cuerpo comenzó a debilitarse de a poco, y un día me descompensé. Estando en el hospital, una enfermera me cuidó; fue como un hada madrina en aquel momento; me habló con tanta calidez, y hasta con tanta ternura, que sentí que para mi niña interna fue una caricia que necesitaba. Ella me explicó lo que estaba pasando y me ofreció acompañarme en el proceso de volver a mí. Sonriendo, me dijo «Paula, lo que te está pasando no es fácil; he pasado por ello y puedo acompañarte, mereces estar bien, sentirte mejor, y, si me lo permites, aquí estoy». Aquellas palabras fueron el inicio de un proceso de cambios en mi vida.

Esas noches, conversé mucho con mi hada madrina; caí en la cuenta de que llevaba años restringiéndome, castigándome, queriendo ser amada, deseando ser suficiente para quienes





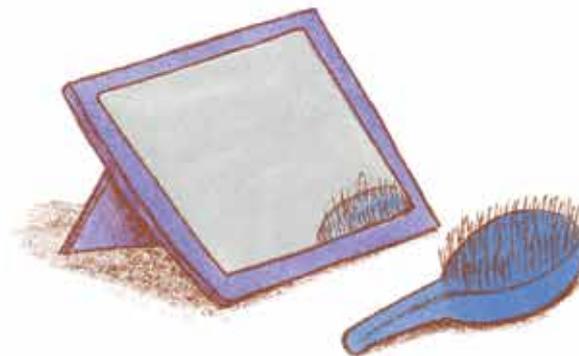
me importaban, y que jamás había puesto límites a las personas que opinaban sobre mi cuerpo, incluyendo a mi madre y a mi pareja. Esos días en el hospital fueron un alivio y con el tiempo me alejé de todo aquello que no me nutría emocionalmente.

Durante el proceso, un día me vi al espejo y le pedí perdón a mi cuerpo por haberlo tratado con severidad por tanto tiempo, me abracé a mí misma, y por primera vez me sentí un poco diferente. Desde ahí comencé de a poco a reconectar conmigo; no es fácil... sigo nutriendo mi amor propio, y separando mi valor de la forma o tamaño de mi cuerpo. Continúo trabajando el dolor con mi madre y abrazando los duelos de varias relaciones que terminaron cuando comencé a poner límites.

Aquella enfermera se volvió mi más valiosa red de apoyo y poco a poco se nos unió más gente hasta que nos volvimos un equipo. Creamos una iniciativa que se llamó El vestido azul y un día de noviembre nos vestimos de azul, reiterando el compromiso con nosotras mismas y con nuestro valor.

Aprendiendo sobre salud mental

Hablar sobre la gordura o delgadez en la niñez y adolescencia puede parecer, a primera vista, un comentario inofensivo o incluso bienintencionado. Sin embargo, este tipo de conversaciones pueden dejar marcas profundas en la percepción que niños y niñas tienen de sí mismas, con algunas consecuencias que los acompañarán hasta la adultez (Navajas-Pertegás, 2021). La infancia es una etapa crucial en la que las personas comienzan a construir su autoestima, identidad y relación con su propio cuerpo. Por eso, lo que se dice y cómo se dice tiene un impacto a largo plazo.

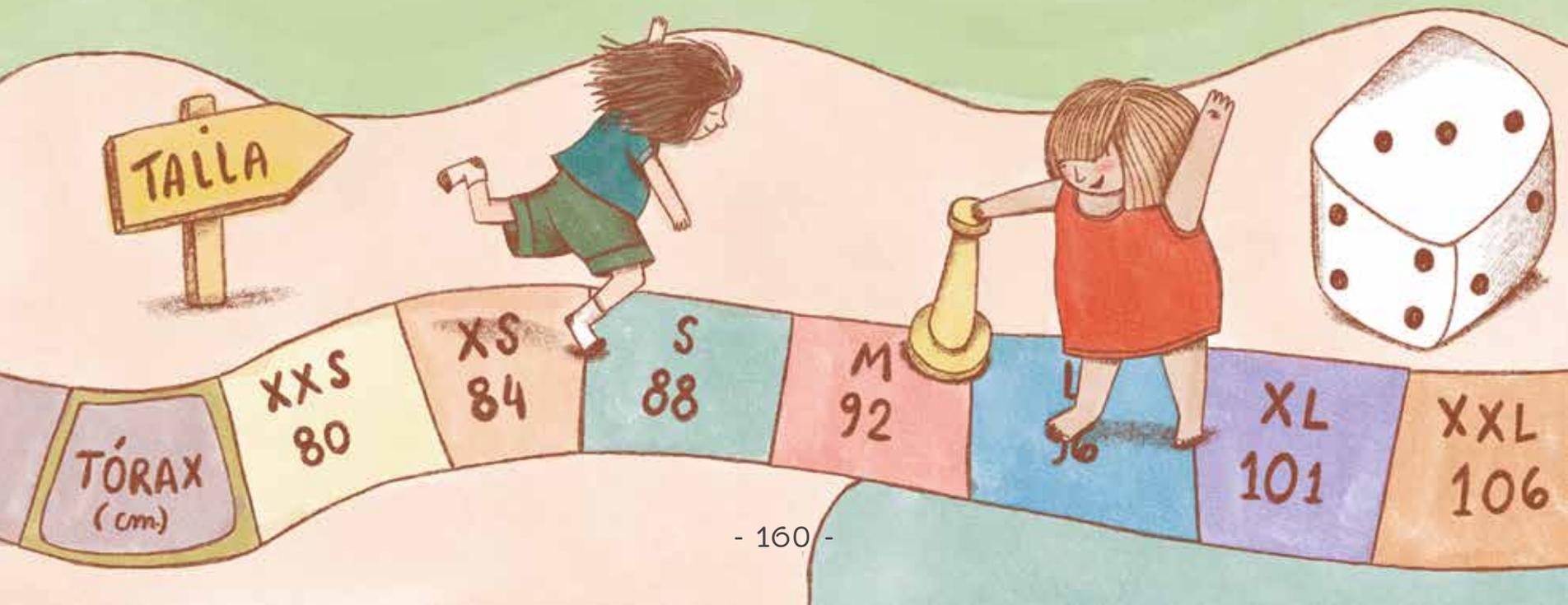




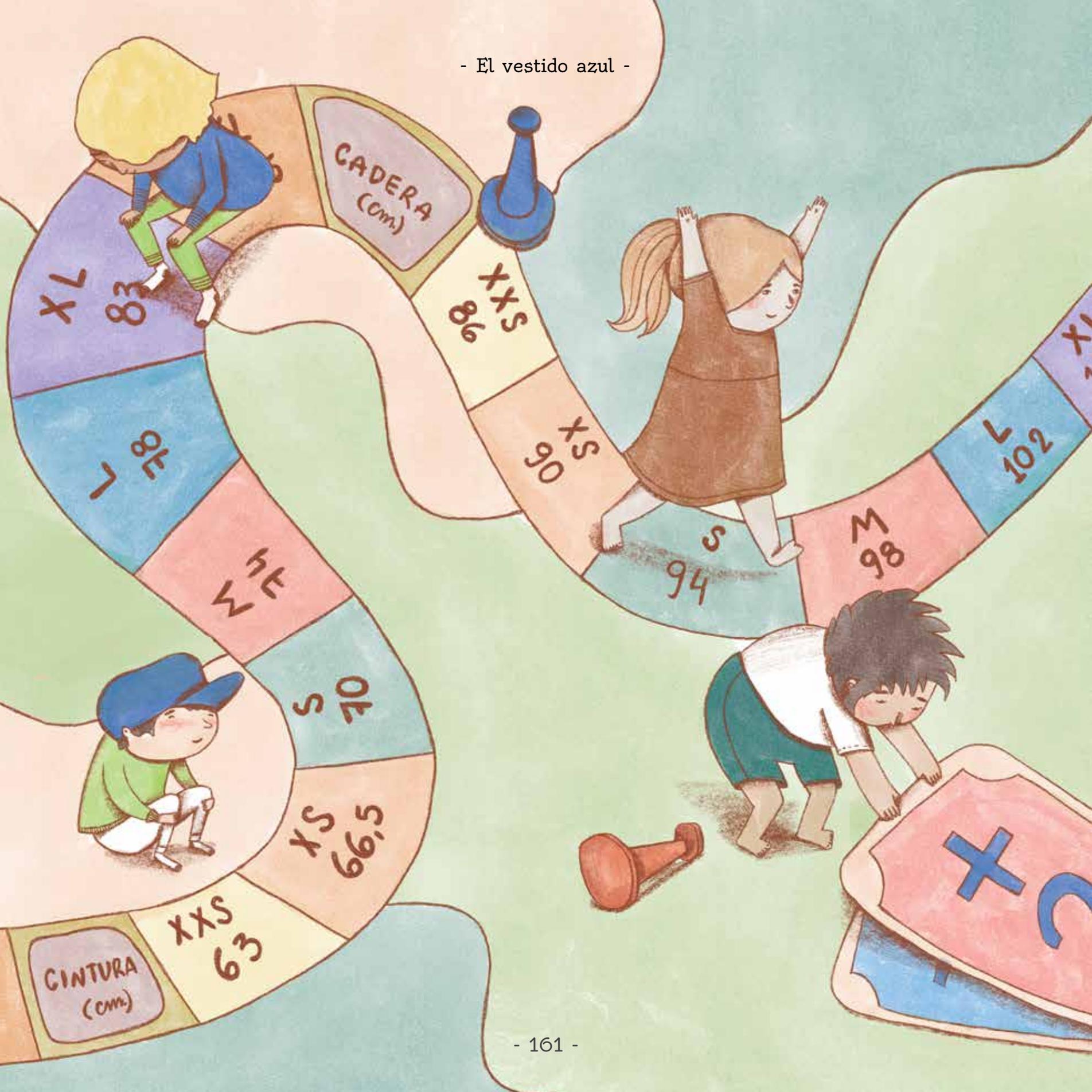
Cuando un niño o una niña escucha comentarios sobre su peso, ya sea que le tilden de «gordito/a» con tono cariñoso o que le describan como «flaco/a», esas palabras no se quedan en el aire, ya que son interpretadas como juicios de valor sobre su valor personal. Un niño o una niña a la que se le menciona repetidamente su gordura puede empezar a asociar su cuerpo con algo negativo, algo que «está mal» o «debe arreglarse». Por otro lado, la niñez elogiada por ser delgada puede desarrollar una obsesión por mantener ese cuerpo, temiendo perder la aceptación que siente que depende de su apariencia física (Navajas-Pertegás, 2021).

En la adultez, muchas personas recuerdan con claridad cómo se sintieron a causa de esos comentarios en la infancia. Esas palabras pueden ser la raíz de una relación conflictiva con la comida, el ejercicio y su imagen corporal, evitando incluso actividades sociales porque temen ser juzgados por su apariencia (García-Brenes, 2010).

En lugar de hablar de la gordura o la delgadez, es importante enseñar a la niñez a apreciar lo que sus cuerpos pueden hacer: correr, jugar, aprender, explorar, entre otros. Es mejor hablar sobre salud desde una perspectiva integral, que abarque la alimentación, descanso adecuado, movimiento y bienestar emocional, sin reducir todo esto a una balanza o a cómo se ve una persona frente al espejo. Al final, lo que realmente interesa no es cómo se ve el cuerpo, sino cómo se siente vivir en él.



- El vestido azul -



CADERA
(cm)

XL
83

XXS
86

L
88

XS
90

L
102

M
94

M
98

S
70

XS
66,5

CINTURA
(cm)

XXS
63

La severidad de las crianzas

La crianza de épocas pasadas se caracterizaba por un enfoque autoritario, disciplinario y en ocasiones humillante, lo que llevaba a una crianza más estricta para fomentar la responsabilidad, el control y la obediencia (Velásquez Quispe, 2020). La supervivencia, la tradición, la estabilidad familiar y la conformidad social eran prioridades, y los padres y las madres comúnmente creían que una crianza rígida preparaba a sus hijos e hijas para un mundo difícil, «porque la vida no es justa», «la vida es compleja» y «los/as están haciendo fuertes para el mundo». Es más, hoy en día existen adultos que agradecen sus crianzas rígidas, porque atribuyen sus éxitos a dichas crianzas (Aguilar y Romero, 2023).

Según Aguilar y Romero (2023) las técnicas punitivas se justificaban con la creencia de que el dolor o la humillación eran efectivos para «enseñar lecciones de vida importantes», como en el caso de la madre de Paula, intentando enseñarle durante la boda la culpa que debía sentir su hija por no haber entrado en el vestido azul. Es importante mencionar que los malos tratos o humillaciones no solo son pegar o maltratar de forma extrema; tal como en el cuento, también son frases o posturas rígidas de las madres o padres que pueden causar carencias emocionales en la infancia, lo cual provoca que una persona enfrente dificultades en la vida adulta.

Un enfoque rígido de crianza puede tener efectos negativos a largo plazo, incluyendo problemas de salud mental y dificultades en las relaciones (Aguilar-Yamuza et. al, 2019). Hoy en día, se intenta priorizar la importancia de la calidez emocional, el apoyo, el amor, la estructura y la comunicación abierta en la crianza.

Las nuevas generaciones

Existe una crítica hacia las «nuevas generaciones» que se basa en la percepción de que los jóvenes actuales son más sensibles o menos resilientes ante las adversidades y el desacuerdo (Aguilar y Romero, 2023).

- El vestido azul -



Actualmente, existe una mayor cultura de cuidado, más centrada en la protección y la seguridad emocional de los niños, lo que puede generar en algunos casos una menor tolerancia a actitudes rígidas o violentas y una mayor capacidad de poner límites, por parte de la niñez. Esto para otras generaciones puede ser interpretado como «falta de respeto» o «un niño contestón» (Rebollo González et. al, 2021).

Las generaciones actuales suelen ser más conscientes de problemáticas sociales, de justicia y de salud mental. Esto puede llevar a una mayor sensibilidad hacia el sufrimiento de otros y a un rechazo hacia situaciones que consideran injustas, violentas o dañinas. Esto puede ser interpretado por generaciones anteriores como una fragilidad o una debilidad (Aguilar y Romero, 2023).

Ser una persona resiliente o que se adapta no significa «aguantar» las adversidades o lo que sea que venga, como anteriormente se acostumbraba. Las nuevas generaciones pueden tener diferentes maneras de lidiar con las situaciones centradas en la búsqueda de sus redes de apoyo, en el auto cuidado y en la priorización de su salud mental (Rebollo González et. al, 2021).

Estrategias de crianza

- **Enseña hábitos saludables sin enfocarte en el peso o imagen. Es esencial que enseñes a adoptar hábitos saludables que favorezcan el bienestar general, pero sin hacer énfasis en cómo son las personas físicamente. Por ejemplo, hablar sobre nutrición, la variedad de alimentos saludables y el disfrute de actividades físicas como juegos. Además, debes promover la salud emocional, ayudando a la niñez y adolescencia a desarrollar una relación positiva con su cuerpo y sus necesidades.**
 - *Aplicación práctica: En lugar de decir «no comas eso porque te hará subir de peso», puedes decir «es importante comer de todo un poco para tener energía y estar saludables». Además, en lugar de enfocarte en si el ejercicio está relacionado con perder peso, puedes hacerlo divertido, como bailando o jugando al aire libre, para promover la actividad física de manera natural.*

- El vestido azul -



- **Fomenta la aceptación de los cuerpos en todas sus formas. Es crucial que la niñez y adolescencia comprendan que los cuerpos vienen en todas las formas y tamaños, y que cada persona es valiosa tal como es. Esta perspectiva no solo protege la salud mental, sino que también prepara para resistir los mensajes dañinos de una sociedad que a menudo glorifica ciertos estándares de belleza. Al enfatizar que el valor de una persona no depende de su apariencia, ayudamos a las personas a tener una autoestima sólida y a sentirse bien con ellos mismos sin compararse con otros.**
 - *Aplicación práctica: Puedes explicarles que lo que importa no es cómo luce el cuerpo, sino cómo se siente. Decir algo como «Cada persona tiene un cuerpo diferente, y todos los cuerpos son valiosos. Lo más importante es que te sientas bien contigo y cuides tu salud».*
- **Crea una relación positiva con la comida desde la infancia. Es fundamental que los alimentos sean percibidos como una fuente de energía y disfrute, no como un campo de batalla. Comer juntos en la mesa, con conversaciones agradables y sin juicios sobre lo que se come, refuerza una relación sana con la comida. Esto también ayuda a que la niñez y adolescencia se sientan emocionalmente conectados con sus necesidades físicas y aprendan a valorar la alimentación sin presiones.**
 - *Aplicación práctica: Al sentarse a la mesa, en lugar de centrarse en lo que se debe o no se debe comer, puedes decir: «Es importante comer alimentos que nos den energía para jugar, estudiar y disfrutar del día. También es bonito compartir estos momentos juntos». Asegúrate de que cada comida sea un momento relajado y agradable.*
- **Valida las inseguridades del cuerpo durante la adolescencia. La adolescencia es una etapa delicada, marcada por inseguridades sobre el cuerpo debido a las presiones sociales y los ideales de belleza impuestos por la cultura. Es esencial escuchar a los hijos e hijas sin juzgar, validando sus emociones y preocupaciones sobre su imagen corporal.**
 - *Aplicación práctica: Si un adolescente expresa inseguridades sobre su cuerpo, en lugar de dar consejos inmediatos, primero valida sus sentimientos: «Sé que te está costando mucho aceptar ciertos cambios. Estoy aquí para escucharte y apoyarte en lo que necesites».*

- El vestido azul -



- *Aplicación práctica: Ofrece un espacio seguro para que expresen sus miedos y sentimientos sin minimizar sus experiencias con frases como «no es tan grave» o «a todo el mundo le pasa». En lugar de eso, ten empatía y di cosas como «Entiendo que esto te duele. Estoy aquí para escucharte si lo deseas y ayudarte en lo que necesites».*
- *Aplicación práctica: Si una persona de la familia está enfrentando un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA), es importante preguntar «¿Cómo te gustaría que te ayude hoy?» en lugar de imponer soluciones. Esto refuerza que el camino hacia la recuperación es compartido, y que estás ahí para apoyar cuando lo necesiten.*
- **Promueve la incondicionalidad en todas las etapas. Es importante que, independientemente de la etapa de vida en la que se encuentre el ser querido, se mantenga una actitud de amor y aceptación incondicional. En todas las edades, el acompañamiento debe estar basado en la calidez, reconociendo que el valor de la persona no está determinado por su apariencia o su relación con la comida.**
- *Aplicación práctica: En lugar de centrarte únicamente en las conductas alimentarias, recuerda reforzar el amor incondicional diciendo «Te quiero mucho tal como eres, y estoy aquí para apoyarte siempre, independientemente de cualquier cosa que atraveses».*

Para reflexionar

Una vez que has leído la historia puedes responder a las siguientes preguntas:

- ¿Qué te lleva a emitir opiniones sobre el cuerpo de otras personas, sobre todo de tus hijos o hijas?
- ¿Cómo te sientes con tu propio cuerpo?
- ¿Qué tal fue tu crianza, relacionada a algunos comentarios sobre tu apariencia física?
- ¿Qué influencia pudo haber tenido el padre en el bienestar de Paula?
- ¿Sientes identificación con Paula de alguna manera?

- ¿El cuento te recuerda a otros juicios recibidos sobre tu cuerpo, como tu cabello, tu estatura, el tono de piel, entre otros?
- Si fueses Paula, ¿cómo te gustaría que actuase tu madre ante las circunstancias del vestido azul?

Herramienta para la promoción de paz

En tu familia, podrían hacer una fiesta de disfraces sobre una temática específica y dejar que cada integrante decida qué ponerse según la temática. En el caso de la niñez, se les puede acompañar en la elección del disfraz. Durante la fiesta, se darán cuenta de la creatividad que poseen, y cómo el disfraz es solo una parte, al igual que el cuerpo. Incluso si el disfraz fuera el mismo para todos, se darían cuenta de cómo varía según la personalidad de cada uno.

Otra actividad familiar que podría realizarse es que cada uno siembre una plantita y la cuide, y conozca las necesidades de dicha planta, aprenda de riego, de abono y del respeto hacia sus ritmos, así como de su belleza particular. Hay plantas que crecen desde la libertad, la calidez y el respeto, y este aprendizaje se puede trasladar a los cuerpos y al cuidado de estos.

Como persona adulta, una decisión importante ante la temática del Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) podría ser un acompañamiento terapéutico integral, ya que muchas veces dichas condiciones sobrepasan la voluntad, por lo que se vuelve vital pedir ayuda a tiempo.

Desde un enfoque de paz, el cuento invita a **construir una relación saludable con tu propio cuerpo y fomentar el respeto por el cuerpo de los demás**. Reconocer la valía de cada persona implica comprender su dignidad más allá de la apariencia, cultivando así una mirada empática y libre de juicios. Al final, la mayor construcción de paz comienza con el respeto a las diferencias, celebrando la diversidad y el bienestar desde el amor propio y el cuidado mutuo.





Agradecimientos

Agradecemos a todas aquellas personas que, con generosidad y apertura han compartido sus historias de vida para enriquecer este libro. Cada relato, cada experiencia ha sido un testimonio invaluable de aprendizaje, que no solo dio vida a cada cuento sino también ha sido una conexión importante con nuestro pasado. Las ocho historias de “Mi crianza cuenta para promover paz”, más que narraciones, se vuelven puentes entre generaciones que permiten que hoy podamos reconectar con nuestras propias infancias. Cada cuento tiene el poder de transformar la forma en que entendemos la niñez, ayudándonos a construir un entorno más estructurado y amoroso para nuestra sociedad. Su contribución es un acto de generosidad y sabiduría que, sin duda, tendrá un impacto duradero, ayudando poco a poco a generar una cultura de paz, cuidado y respeto, desde crianzas más conscientes. Gracias por ser parte de este libro que tocará tantas vidas.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abreu, N. C., Bencomo, C. F., & González, N. L. (2024). Sembrando confianza: El legado de la crianza positiva en la autoestima y el apego de las hijas e hijos. [Tesis de Grado en Trabajo Social] Universidad de la Laguna.
- Aguilar, V. M. M., & Romero, X. G. R. (2023). La “generación de cristal” vs la “generación de cemento”, ¿educando con maltrato infantil normalizado?, una visión desde la Criminología. Tlatemoani: revista académica de investigación, 14(44), 138-148.
- Aguilar-Yamuza, B., Raya-Trenas, A. F., Pino-Osuna, M. J., & Herruzo-Cabrera, J. (2019). Relación entre el estilo de crianza parental y la depresión y ansiedad en niños entre 3 y 13 años. Revista de psicología clínica con niños y adolescentes, 6(1), 36-43.
- Angulo Blanco, S. D., Prieto Barrera, N. L., & Silva Moyano, M. I. (2021) Diseño y validación de una cartilla sobre crianza con respeto para cuidadores. [Tesis de Grado en Psicología] Pontificia Universidad Javeriana
- Barbero Mauri, G., & López del Hoyo, Y. (2017). Análisis de los determinantes sociales en la experiencia de la maternidad (Tesis de pregrado]. Universidad de Zaragoza.
- Bonino. L. (1996). Micromachismos: la violencia invisible en la pareja. En primeras jornadas de género en la sociedad actual. (25-45). Generalitat Valenciana. https://www.joaquimmontaner.net/Saco/dipity_mens/micromachismos_0.pdf
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. International journal of psycho-Analysis. XXXIX, 1-23. https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Bowlby_Nature.pdf
- Cabodevilla, I. (2007). Las pérdidas y sus duelos. In Anales del sistema sanitario de Navarra (Vol. 30, pp. 163-176). Gobierno de Navarra. Departamento de Salud.

- Castro Renteria, E. V., Palacios Bustamante, M. D. P. E., Calderón Pauta, I. D., Gonzalez Diaz, E., & Rayme Velasquez, O. A. (2022). Efectos de estilos de crianza sobre la depresión en adolescentes escolarizados de una muestra peruana. *Revista de Investigación en Psicología*, 25(2), 39-54.
- Di Stefano, D. L. (2020). Crianza con apego: uevas recetas para viejas prescripciones. *Actas de Periodismo y Comunicación Social*. 6 (1). <https://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/113500>
- Ellemers, N. (2018). Gender Stereotypes. *Annual review of psychology*, 69, 275-298. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122216-011719>
- Eisenberg, N., Shea, C. L., Carlo, G., & Knight, G. P. (2014). Empathy-related responding and cognition: A “chicken and the egg” dilemma. In *Handbook of moral behavior and development* (pp. 63-88). Psychology Press.
- Fernández Cosme, R. (2020) La validación emocional: Una necesidad básica en la infancia y la adolescencia. Sinews Multilingual Therapy Institute. <https://www.sinews.es/es/la-validacion-emocional-una-necesidad-basica-en-la-infancia-y-la-adolescencia/>
- Fitzgerald, O. S., & Mejía Constaín, B. E. (2007). Función social de las lágrimas: una indagación empírica sobre los tipos de llanto emocional. *Universitas Psychologica*, 6(2), 295-308.
- García-Brenes, M. D. (2010). Alimentación y salud, una relación conflictiva. El caso de España. *salud pública de méxico*, 52(5), 455-460.
- González-Caoto y Sáenz-Cubillo. (2020). Crianza respetuosa: hacia una parentalidad centrada en las niñas y niños. *Revista Estudios*. (41). 428-450. <https://doi.org/10.15517/re.v0i41.44887>
- González Smith, I., Pérez Sosa, O. R. & Piñeda Aguilar, J. (2018) La familia en la potenciación de la autoestima en los hijos e hijas. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*. N° 11 pp-. 1-12
- Gordillo, F., Pérez, M. Á., Castillo, G., Mestas, L., Arana, J. M., & López, R. M. (2016). Efecto del contexto verbal en el reconocimiento de la expresión de alegría y tristeza. *Escritos de Psicología (Internet)*, 9(1), 61-68.

- Guzmán, M. (2010). El perdón en relaciones cercanas: Conceptualización desde una perspectiva psicológica e implicancias para la práctica clínica. *Psykhé* (Santiago), 19(1), 19-30.
- Kohn, A. (2012). Crianza incondicional: de los premios y castigos al amor y la razón. *Crianza Natural*.
- Kübler Ross, E. & Kessler, D. (2016). *Sobre el duelo y el dolor*. Ediciones Luciérnaga.
- Martín-Baró, I. (1985). *Acción e ideología*. UCA.
- Montilva, M. (2008). Postergación de la maternidad de mujeres profesionales jóvenes en dos metrópolis latinoamericanas. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 13(41), 69-79.
- Navajas-Pertegás, N. (2021). “ Deberías adelgazar, te lo digo porque te quiero”: reflexiones autoetnográficas sobre la gordura. *Athenea digital: revista de pensamiento e investigación social*, 21(1), 0001.
- ONUMUJERES (2019). El progreso de las mujeres en el mundo 2019-2020: Familias en un mundo cambiante. ONUMUJERES. <https://www.unwomen.org/es/digital-library/publications/2019/06/progress-of-the-worlds-women-2019-2020>
- ONUMUJERES (2024). Preguntas frecuentes: tipos de violencia contra las mujeres y las niñas. ONUMUJERES. <https://www.unwomen.org/es/articulos/preguntas-frecuentes/preguntas-frecuentes-tipos-de-violencia-contra-las-mujeres-y-las-ninas>
- Pardo Cuenca, D. (2023). Micromachismos, la violencia invisible en las relaciones de pareja. *Revista de educación, arte y comunicaciones* (12) 29-42.
- Paricio del Castillo, R., & Polo Usaola, C. (2020). Maternidad e identidad materna: deconstrucción terapéutica de narrativas. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 40(138), 33-54.
- Pinta, S., Pozo, M., Herrera, E. R. Y., Cabascango, K., & de los Ángeles Carpio, M. (2019). Primera infancia: estudio relacional de estilos de crianza y desarrollo de competencias emocionales. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 8(2), 171-188.

- Podesta Soto, M. E. (2022). Desarrollo físico, intelectual y social de la niñez, infancia, adolescencia y adultez. Aplicación didáctica: Diseño de clase. [Tesis de Grado en Educación] Universidad Nacional de Educación.
- Rebollo González, M., Vera de la Puente, I. Y., & Sánchez Reyes, E. N. (2021) Generación de cemento vs generación de cristal: el adultocentrismo como sistema de dominio en la infancia-adolescencia. [Tesis de Grado] Universidad Autónoma Metropolitana.
- Rivera, M. S. (2016). Construcción social de la maternidad: el papel de las mujeres en la sociedad. *Opción*, 32(13), 921-953.
- Rogers, C. (1986). El proceso de convertirse en persona. Paidós.
- Romero, M. N., & Díaz, M. C. (2001). La maternidad como conflicto: una expresión de inequidad social y de género. *La maternidad como conflicto: una expresión de inequidad social y de género. Colombia médica*, 32(1), 25-31.
- Salguero Noguera, J. M., & Iruarrizaga Díez, I. (2006). Relaciones entre inteligencia emocional percibida y emocionalidad negativa: Ansiedad, ira y Tristeza/Depresión. *Ansiedad Estrés*, 207-221.
- Steinberg, L., & Morris, A. (1993). Sabemos algunas cosas: Relación adolescente-padre en retrospectiva y perspectiva. *Revista de investigación sobre la adolescencia*, 11(2), 1-20.
- Suberviola Ovejas, I. (2023). Lenguaje, roles y estereotipos de género en los cuentos infantiles. En Goicoechea Garona, M. y Valdemoros San emeterio, M. (Ed.) *Convivencia positiva y coeducación: el cuento como recurso inclusivo*. (47-58).
- UNICEF (2006). Convención sobre los derechos del niño. Madrid. <https://www.un.org/es/events/childrenday/pdf/derechos.pdf>
- UNICEF (2022). las niñas van a la zaga en matemáticas, lastradas por los estereotipos de género. UNICEF. <https://news.un.org/es/story/2022/09/1514401>

Velásquez Quispe, M. (2020) Estilos de crianza: una revisión teórica. [Tesis de Grado] Universidad Señor de Sipán.

Zambrano, Y. T. (2020). La Maternidad como ideal femenino: desde lo dominante, lo residual y lo emergente. *Perspectivas: revista de ciencias sociales*, 5(9), 32-50.

Bibliografía consultada para estrategias de crianza

Ardila, S., & Castiblanco, A. (2019). Escucha activa y convivencia mucho más que teoría. Fundación Universitaria Los Libertadores. Bogotá DC.

Bernal Martínez de Soria, A., & Sandoval Estupiñan, L. Y. (2013). “ Parentalidad positiva” o ser padres y madres en la educación familiar. *Estudios sobre educación*, 133-149.

Berlanga Fernández, S., Pérez Cañaveras, R. M., Vizcaya Moreno, M. F., & Berlanga Fernández, F. (2014). Satisfacción en la provisión de redes de apoyo social en grupos de acompañamiento a la maternidad. *Enfermería global*, 13(33), 18-32.

Durán, M. V. C. (2005). Factores socioculturales en los TCA. No sólo moda, medios de comunicación y publicidad. *Trastornos de la conducta alimentaria*, (2), 120-141.

Fiszbein, G. (2024) 12 consejos para criar niños seguros de sí mismos. Child Mind Institute. <https://childmind.org/es/articulo/12-consejos-para-criar-ninos-seguros-de-si-mismos/>

García, E., Salguero, A., & Pérez, G. (2010). Expectativas y estereotipos de género en la relación entre padres e hijas. *Enseñanza e investigación en psicología*, 15(2), 325-341.

Garrote Rojas, D. (2009). Análisis de la incidencia de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) en los factores de personalidad de los estudiantes de educación secundaria de Granada [Tesis de Grado] Universidad de Granada.

Gómez Tabares, A. S., Arenas Betancourt, D. M., Duque Valencia, J., & Gómez Layton, M. F. (2018). Duelo en la infancia: la constitución de la pérdida y la muerte en la niñez. *Textos y Sentidos*, (17), 179-203.

- Guerra Pfarí, I. R. (2022). Los estereotipos de género y su incidencia en la violencia contra la mujer. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 1599-1614.
- Hatton, T. J., & Williamson, J. G. (2004). ¿Cuáles son las causas que mueven la migración mundial? *RAE: Revista Asturiana de Economía*, (30), 7-36.
- León, H. B. (2007). Estudio bioantropológico del concepto “gordura-delgadez” en un grupo de bailarines de ballet adolescentes de Cuba. *Nutrición Clínica*, 10(2), 56-62.
- Lobera, I. J. (2005). Autoayuda y participación de la familia en el tratamiento de los TCA. *Trastornos de la conducta alimentaria*, (2), 158-198.
- Madrigal Gil, A. J. (2010). Formar en autonomía: una visión desde Beck para la educación superior. *Revista Politécnica*, 6(11), 28-24.
- Mejía Terreros, P., & Montoya Ceballos, A. (2022). Incidencia de los esquemas maladaptativos tempranos y estilos parentales de acompañamiento en los trastornos de la conducta alimentaria. [Tesis de Grado en Psicología] Institución Universitaria Politécnico Gran Colombiano.
- Monbourquette, J. (2006). *Pedir Perdon Sin Humillacion*. Editorial Bonum.
- Murillo, A. L., Sánchez-Gómez, M., & Bresó, E. (2020). Inteligencia emocional en familia: Un programa formativo para padres e hijos de 3 a 6 años. *Know and share psychology*, 1(4).
- Puello Scarpati, M., Silva Pertuz, M., & Silva Silva, A. (2014). Límites, reglas, comunicación en familia monoparental con hijos adolescentes. *Diversitas: Perspectivas en psicología*, 10(2), 225-246.





ISBN 978-99983-0-064-4



9 789998 300644 >

Mi crianza cuenta para promover paz

¿Qué recuerdos guardamos de nuestras infancias? ¿Cómo ha influido la crianza que recibimos en las personas que somos hoy? ¿Cuántas de nuestras reacciones son ecos de un pasado que aún no comprendemos del todo?

Mi crianza cuenta es una serie de cuentos diseñados para adultos, los cuales están relatados como oportunidades para mirarnos en el espejo de nuestras infancias. Se trata de ocho historias que despertarán memorias, removerán emociones y nos permitirán conectar con algunas de las consecuencias que la crianza que recibimos nos dejó.

Tengamos en cuenta que somos el resultado de historias únicas, de abrazos y ausencias, de palabras amorosas y silencios profundos, y de cuidados y descuidos. Recordemos que, al permitirnos comprender nuestra historia, abrazamos nuestra identidad desde una sensibilidad distinta que nos permite brindar a la niñez la oportunidad de crecer sin las sombras del pasado de quienes la rodeamos.

Es un libro que te invita a explorar las experiencias que te formaron, a sanar y a transformar tu rol desde un lugar de mayor autenticidad y conexión emocional. Más allá de si eres madre, padre, tía, abuelo, maestra o simplemente una persona que desea construir un mundo más amable para la infancia, este libro es para ti.

Sin duda, conectaremos con nuestro pasado, no porque las historias sean idénticas a las nuestras, sino porque a través de estos relatos conmovedores y reflexivos sentiremos cómo la historia, la infancia y las crianzas moldean las personas que somos y las relaciones que establecemos.

No es un libro sobre crianza; es una invitación a reencontrarte contigo y a crear un legado de amor y comprensión para las futuras generaciones. Solo cuando entendemos nuestras raíces podemos ofrecer alas a nuestros niños y niñas; solo al reconciliarnos con nuestra propia infancia podemos ofrecerles un futuro más libre, amoroso y pacífico.