**ESE HOSPITAL SAN JOSE, BELALCAZAR CALDAS**

**LINEA: APS**

**ESTRATEGIA: REDES COMUNITARIAS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD**

**Nombre del profesional: LAURA PEÑA LOPEZ**

**Profesión: PSICOLOGA**

**Fecha de ejecución: 19/09/2025**

**Lugar de la capacitación: 3 Viviendas particulares– Barrio San Antonio**

**1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:**

Primera actividad de educación para la promoción de la salud mental: "Pautas de crianza: límites, afecto y acompañamiento en la familia"

**2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:**

Brindar a la comunidad herramientas psicoeducativas para reconocer la importancia de las pautas de crianza en el desarrollo integral de los niños y niñas, identificar los diferentes estilos parentales y sus consecuencias, fortalecer el establecimiento de límites claros y afectivos, y socializar las rutas de apoyo institucional para la protección de los derechos de la infancia.

**3. CURSO DE VIDA**

1. **Niñez y adolescencia:** Se emplearon dinámicas lúdicas que permitieron a los niños y adolescentes identificar las formas en que sus padres o cuidadores establecen límites y expresan afecto. Se resaltó que los niños tienen derecho a ser escuchados y a crecer en un ambiente libre de violencia.
2. **Adultez:** Se reflexionó sobre las prácticas de crianza cotidianas, la importancia de mantener coherencia entre lo que se exige y lo que se modela, y el impacto de las decisiones parentales en la salud mental de los hijos.
3. **Perspectiva intergeneracional:** Se reconoció que muchos adultos reproducen en sus hijos las mismas pautas con las que fueron criados. Se destacó la necesidad de romper ciclos de violencia y promover una crianza democrática, basada en el afecto, los límites claros y la comunicación respetuosa.

## 4. METODOLOGIA

El taller se desarrolló en dos viviendas particulares del barrio San Antonio, con 6, otra con 6 participantes más y 8 en otra vivienda. Esta modalidad permitió superar la falta de espacios comunitarios formales y acercar la capacitación a los hogares, generando un ambiente de confianza y diálogo, además de generar espacios en horarios diferentes para que toda la comunidad que quisiera participar tuviera la oportunidad de acomodarse.

**1. Dinámica inicial: “Recuerdos de infancia”**

La sesión comenzó con la actividad “Recuerdos de infancia”, en la cual cada participante evocó una experiencia de su niñez relacionada con cómo fue criado. Algunos compartieron recuerdos positivos de acompañamiento y apoyo, mientras otros narraron episodios de castigos físicos o gritos. Esta dinámica generó un ambiente reflexivo, pues permitió comprender que las experiencias de crianza vividas influyen en la manera en que cada adulto ejerce su rol actual como padre, madre o cuidador.

Los asistentes coincidieron en que, aunque antes se consideraban “normales” prácticas como el castigo físico, hoy se entiende que esas acciones son formas de violencia que afectan la salud emocional de los niños.

**2. Conceptualización de las pautas de crianza**

Se explicó que las **pautas de crianza** son las estrategias que los adultos utilizan para orientar la conducta de los niños, transmitir valores, establecer límites y favorecer su desarrollo integral. Estas no son universales, pero existen principios esenciales que deben cumplirse en cualquier contexto: brindar afecto, establecer límites claros, comunicar de manera respetuosa y acompañar de forma constante.

Se subrayó que la crianza no es solo responsabilidad de los padres, sino también de la comunidad, que debe garantizar entornos protectores para la infancia.

**3. Estilos de crianza**

El taller abordó los cuatro principales estilos de crianza:

- **Autoritario:** caracterizado por la rigidez, los castigos físicos o verbales y la imposición sin diálogo. Genera miedo y baja autoestima en los niños.
- **Permisivo:** carece de normas claras, con exceso de libertad y poco control. Puede producir inseguridad y falta de responsabilidad en los hijos.
- **Negligente:** se da cuando los cuidadores no muestran interés por las necesidades básicas o emocionales de los niños. Es el más dañino, pues expone a los menores a abandono emocional.

- **Democrático o asertivo:** combina normas claras con afecto, comunicación y acompañamiento. Favorece la autonomía, la autoestima y la responsabilidad.

Mediante dramatizaciones, los grupos representaron escenas de la vida cotidiana, como la hora de hacer tareas o la regulación del uso del celular, mostrando cómo cambia la respuesta según el estilo de crianza. Este ejercicio permitió reconocer la importancia del estilo democrático como modelo a seguir.

**4. El papel del afecto en la crianza**

Se reflexionó sobre la importancia del afecto en la formación de los niños. Se explicó que el cariño, las palabras de aliento y el tiempo compartido fortalecen la seguridad emocional y la autoestima.

Los participantes señalaron que muchas veces las responsabilidades diarias limitan el tiempo con los hijos, pero coincidieron en que pequeños gestos como escuchar, dar un abrazo o compartir una comida juntos tienen gran impacto en el desarrollo infantil.

Una de las asistentes expresó: *"Mis hijos recuerdan más las veces que jugamos juntos que las cosas materiales que les compré"*. Este comentario reforzó la idea de que el afecto no depende de recursos económicos, sino de la disposición de los adultos.

**5. Límites y normas en la crianza**

Otro eje del taller fue el **establecimiento de límites**. Se explicó que los límites son necesarios porque brindan seguridad y orientación a los niños. No se trata de prohibiciones rígidas, sino de reglas claras, coherentes y explicadas con respeto.

Se trabajaron ejemplos concretos:

- Establecer rutinas de sueño y estudio.
- Regular el tiempo frente a pantallas.
- Promover la colaboración en tareas del hogar.
- Reforzar conductas positivas con reconocimiento.

Los participantes discutieron la importancia de la coherencia entre los adultos de la familia. Se concluyó que cuando los cuidadores tienen normas contradictorias, los niños se confunden y es más difícil que aprendan disciplina.

**6. Consecuencias de pautas inadecuadas**

Se analizaron las consecuencias de pautas inadecuadas:

- El autoritarismo genera temor y resentimiento.

- La permisividad lleva a la falta de límites y problemas de convivencia escolar.
- La negligencia incrementa el riesgo de deserción escolar, consumo de sustancias y problemas emocionales.

Se concluyó que ningún estilo es perfecto, pero el democrático ofrece el equilibrio necesario entre afecto y disciplina.

**7. Crianza y salud mental infantil**

Se hizo énfasis en que las pautas de crianza están estrechamente vinculadas con la salud mental. Los niños que crecen en ambientes democráticos, donde se sienten valorados y respetados, desarrollan mayor autoestima y habilidades sociales. En cambio, quienes viven bajo estilos autoritarios o negligentes tienen más probabilidades de presentar ansiedad, depresión, agresividad o baja tolerancia a la frustración.

**8. Rutas de apoyo institucional**

Se socializaron las rutas de protección de derechos de los niños en el municipio:

- **ICBF:** programas de restablecimiento de derechos.
- **Comisaría de Familia:** medidas de protección en casos de maltrato.
- **Hospital San José:** atención en salud física y mental.
- **Policía de Infancia y Adolescencia:** intervención en situaciones de violencia grave.

Los asistentes manifestaron desconocer algunos de estos recursos, por lo que la información fue considerada muy valiosa.

**9. Reflexión comunitaria**

Se promovió un espacio de diálogo sobre las prácticas de crianza en el barrio. Varias familias señalaron que aún se normalizan los gritos o el “chicote”, pero reconocieron que es necesario cambiar esas prácticas.

Se destacó la importancia de generar redes de apoyo entre vecinos, para orientar a familias con mayores dificultades y compartir experiencias positivas de crianza.

**10. Cierre y compromisos**

La sesión culminó con la actividad **“Mi compromiso como padre/madre/cuidador”**, donde cada persona expresó una acción concreta: *“hablaré con calma”*, *“daré más tiempo de calidad a mis hijos”*, *“explicaré las normas sin gritar”*.

**CONCLUSIONES**

1. La comunidad reconoció que las pautas de crianza influyen directamente en el bienestar, la salud mental y la formación de los niños.
2. Los participantes identificaron los diferentes estilos de crianza y comprendieron que el estilo democrático es el más favorable para el desarrollo integral.
3. Se valoró el afecto y la comunicación como elementos esenciales de la crianza, junto con límites claros y coherentes.
4. Se visibilizó la relación entre pautas de crianza inadecuadas y problemas emocionales o de comportamiento en la infancia.
5. La socialización de las rutas de apoyo institucional brindó herramientas para actuar frente a situaciones de vulneración de derechos.
6. La modalidad en dos viviendas facilitó un ambiente de cercanía y confianza, favoreciendo la participación activa.
7. La comunidad asumió compromisos individuales y colectivos para transformar sus prácticas de crianza hacia modelos más respetuosos y protectores.

Laura Peña López.

_____

LAURA PEÑA LOPEZ
PSICOLOGA