

# La crianza de niños y jóvenes que han experimentado abuso o negligencia (Parenting Children and Youth Who Have Experienced Abuse or Neglect)

Los niños y jóvenes que han sido abusados o descuidados necesitan relaciones y entornos seguros, estables y enriquecedores para recuperarse del trauma que han experimentado. Si está criando a un niño o joven con un historial de abuso o negligencia, podría tener preguntas sobre los impactos y cómo puede ayudar a su hijo a sanar. El propósito de esta hoja informativa es ayudar a los padres (biológicos, de crianza temporal y adoptivos) y otros proveedores de cuidado a comprender mejor los desafíos de cuidar a un niño o joven que ha experimentado maltrato y aprender sobre los recursos disponibles para recibir apoyo.

## SECCIONES INCLUIDAS

Abuso y negligencia de menores y sus efectos

¿Cómo puedo ayudar a sanar a mi hijo o joven?

Desarrollando técnicas de disciplina positiva

¿Dónde puedo encontrar apoyo?

Conclusión

## ABUSO Y NEGLIGENCIA DE MENORES Y SUS EFECTOS

Saber acerca del abuso y la negligencia (también conocido como maltrato de menores) y sus efectos lo ayudará a responder a las necesidades de su niño o joven mientras crea confianza, un sentido de seguridad y apoyo en su relación. La forma en que usted responda al maltrato de su hijo dependerá de lo que usted sabe acerca de su historia y el tipo de abuso o negligencia que su hijo ha sufrido. El primer paso para entender cómo criar mejor a su hijo o joven es aprender qué es el maltrato de menores.

El maltrato de menores se divide en cuatro grupos principales:

- *El abuso físico* se refiere a una lesión física no accidental (por golpear, patear o quemar, por ejemplo) causada por un padre, proveedor de cuidado o adulto de confianza con quien el niño tiene contacto regular, como un maestro, una niñera o un entrenador.
- *El abuso sexual* se refiere a obligar o coaccionar a un niño o joven a participar en actividades sexuales, incluida la explotación a través de la pornografía.
- *El abuso emocional* es un patrón de comportamiento que perjudica el desarrollo emocional o el sentido de autoestima de un niño o joven (por ejemplo, crítica, amenazas o sarcasmo constante; menosprecio, avergonzándolo o negándole el amor).
- *La negligencia* es la incapacidad de un padre o proveedor de cuidado para proteger a un niño o joven de daños o proporcionarle sus necesidades básicas (por ejemplo, comida, refugio, supervisión, atención médica, educación o crianza emocional).

Para obtener más información sobre los tipos de abuso y negligencia de menores, consulte la siguiente publicación de Child Welfare Information Gateway:

- *Definitions of Child Abuse and Neglect* [Definiciones de abuso y negligencia de menores] (estatutos Estatales): <https://www.childwelfare.gov/topics/systemwide/laws-policies/statutes/define/> (en inglés)

De acuerdo con los Centros Para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU. (U.S. Centers for Disease Control and Prevention) (<https://www.cdc.gov/violenceprevention/aces/about.html>, en inglés), los niños y jóvenes que han sufrido abuso o negligencia corren un mayor riesgo de tener problemas de salud a largo plazo, problemas de salud mental y consecuencias sociales negativas en comparación con aquellos que no han sufrido maltrato. Ejemplos de resultados de salud deficientes incluyen:

- Presión arterial alta
- Retrasos en el desarrollo físico y emocional
- Depresión o ansiedad
- Trastornos de apego

El abuso o la negligencia pueden afectar negativamente la forma en que se desarrolla el cerebro de un niño. El maltrato puede demorar o cambiar la forma en que él o ella:

- Procesa información y responde emocionalmente
- Sabe distinguir lo bueno de lo malo

- Anticipa las consecuencias de las acciones
- Aprende de los errores

Los efectos del maltrato pueden ser a largo plazo, ocurrir inmediatamente o años después del abuso y pueden depender de varios factores, entre ellos los siguientes:

- La edad del niño o joven en el momento del abuso o descuido
- Si el maltrato ocurrió una vez o fue continuo
- Quién maltrató al niño o joven (por ejemplo, un padre u otro proveedor de cuidado)
- Si el niño o joven tenía a una persona en su vida que le brindara cariño y apoyo
- El tipo y severidad del maltrato

Para obtener información más detallada sobre los efectos del abuso y la negligencia de menores, consulte las siguientes publicaciones de Information Gateway:

- *Consecuencias a largo plazo del maltrato de menores (Long-Term Consequences of Child Abuse and Neglect)* (hoja informativa):  
Español: <https://www.childwelfare.gov/pubs/factsheets/sp-long-term-consequences/>  
Inglés: <https://www.childwelfare.gov/pubs/factsheets/long-term-consequences/>
- *Child Maltreatment and Brain Development: A Primer for Child Welfare Professionals* [Maltrato de menores y el desarrollo cerebral: un manual para profesionales del bienestar de menores] (resumen informativo):  
Inglés: <https://www.childwelfare.gov/pubs/issue-briefs/brain-development/>

Además de causar cicatrices físicas y emocionales, el maltrato de menores también puede causar trauma y estrés tóxico. El trauma ocurre cuando alguien experimenta una lesión o amenaza de lesión directamente o es testigo de un evento que amenaza o causa un daño grave a ellos mismos o a un ser querido. Según el Center on the Developing Child (Centro Para el Desarrollo del Niño) en la Universidad de Harvard, el estrés tóxico puede ocurrir cuando un niño carece de un padre u otro adulto que le ofrezca apoyo y experimenta una adversidad fuerte, frecuente o continua (por ejemplo, abuso físico o emocional, negligencia crónica, uso de sustancias o enfermedad mental de su proveedor de cuidado o exposición a la violencia) (consulte <https://developingchild.harvard.edu/translation/el-estres-toxico-perjudica-el-desarrollo-saludable/> en español, o <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/> en inglés). Las respuestas de niños y jóvenes al trauma pueden variar. Algunos niños pueden ser reacios a confiar, otros pueden "portarse mal" y otros pueden alejarse de la familia y los amigos.

Para obtener más información sobre el trauma, consulte los siguientes recursos de Information Gateway:

- *Ayudando a su hijo a curarse del trauma (Helping Your Child Heal From Trauma)* (hoja de consejos), disponible en inglés y español en: <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/promoting/protectfactors/protective-factors-toolkit/tipsheets/>
- *La crianza de un niño que ha experimentado trauma (Parenting a Child Who Has Experienced Trauma)* (hoja informativa):  
Español: <https://www.childwelfare.gov/pubs/experimentado-trauma/>  
Inglés: <https://www.childwelfare.gov/pubs/factsheets/child-trauma/>

## Otros recursos sobre el abuso y la negligencia de menores y sus efectos

Recurso de la American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría):

- La crianza después de un trauma: Cómo atender a las necesidades de su niño <https://www.healthychildren.org/spanish/family-life/family-dynamics/adoption-and-foster-care/paginas/parenting-foster-adoptive-children-after-trauma.aspx> (en español)

Recursos de ZERO TO THREE con información sobre cómo apoyar el desarrollo socioemocional saludable en los primeros 3 años de vida:

- Desde el nacimiento hasta los 12 meses: Desarrollo socioemocional: <https://www.zerotothree.org/resource/desde-el-nacimiento-hasta-los-12-meses-desarrollo-socioemocional/> (en español)
- 12 a 24 meses: Desarrollo socioemocional: <https://www.zerotothree.org/resource/12-a-24-meses-desarrollo-socioemocional/> (en español)
- 24 a 36 meses: Desarrollo socioemocional: <https://www.zerotothree.org/resource/24-a-36-meses-desarrollo-socioemocional/> (en español)

## ¿CÓMO PUEDO AYUDAR A SANAR A MI HIJO O JOVEN?

Esta sección explora estrategias para ayudar a su hijo o joven a desarrollar su capacidad de resiliencia después de experimentar abuso o negligencia. También habla acerca de los factores de protección y las capacidades que los padres pueden desarrollar para ayudar a prevenir el maltrato de menores o trauma futuro.

### DESARROLLO DE LA RESILIENCIA Y PROMOCIÓN DE FACTORES DE PROTECCIÓN Y CAPACIDADES DE PROTECCIÓN

Si bien la exposición al abuso o la negligencia aumenta el riesgo de resultados negativos psicológicos, sociales y emocionales a corto y largo plazo, la resiliencia de su hijo puede protegerlo de desarrollar problemas de salud física o mental. Según la Asociación Americana de Psicología (American Psychological Association), la resiliencia en niños y jóvenes les permite prosperar a pesar de sus circunstancias adversas. Implica comportamientos, pensamientos y acciones que pueden aprenderse con el tiempo y pueden fomentarse a través de relaciones positivas y saludables con los padres, proveedores de cuidado y otros adultos que los guían en estrategias saludables para la resolución de problemas (consulte <https://www.apa.org/topics/resilience/camino> en español, o <https://www.apa.org/topics/resilience> en inglés). Como con cualquier habilidad, la resiliencia debe ser desarrollada. Puede ayudar a su niño o joven a aumentar su resiliencia si hace lo siguiente:

- **Modele una perspectiva positiva.** Cuando se enfrente a un problema, muéstrole a su niño o joven que el problema es solo por poco tiempo y que las cosas van a mejorar. Los niños y jóvenes aprenden de su capacidad para recuperarse y superar las situaciones difíciles.

- **Cree confianza.** Hágale saber a su hijo o joven cuando hace algo bien (por ejemplo, si demuestra bondad u honestidad).
- **Expresa su apoyo.** Expresa amor, empatía y apoyo verbal y físicamente. Expresa su amor a través de palabras, notas y abrazos.
- **Construya conexiones.** Cree lazos con amigos y familiares que puedan ayudar a su hijo o joven durante los desafíos de la vida, y enséñele a considerar los sentimientos de otras personas.
- **Permita que los niños expresen sus sentimientos.** Enséñeles cómo identificar y describir sus sentimientos, y felicítelos por expresar sentimientos de dolor o tristeza sin comportarse mal.
- **Sea consistente.** Si usted dice que estará en algún lugar, asegúrese de estar allí. Si usted dice que escuchará las preocupaciones de su niño, escúchelas. Esto ayudará a enseñar a su hijo o joven que puede confiar en las personas.
- **Sea paciente.** Las reacciones de los niños al trauma varían tanto como los tipos de trauma que uno puede experimentar. No hay una solución única para todos.
- **Enséñele a su hijo o joven la importancia de comportamientos saludables.** Tenga conversaciones abiertas y honestas sobre los peligros de las drogas y el alcohol, fumar y el comportamiento sexual inapropiado. Enséñele a su hijo la importancia de comer adecuadamente y hacer ejercicio.

El proceso de recuperación no siempre sigue un camino claro y recto. La resiliencia toma tiempo para desarrollarse después de experimentar un trauma o maltrato. Puede seguir los siguientes pasos para ayudar a sanar a su hijo o joven:

- Primero, aborde la seguridad física de su hijo, asegurándole que nadie lo tocará ni le hará daño físicamente. Esto ayudará a su hijo o joven a desarrollar sentimientos de confianza y estar abierto a la recuperación psicológica y emocional.
- Recuérdele a su hijo o joven que el pasado es el pasado. Ayúdele a identificar los elementos de su vida actual que son diferentes al pasado. Use esto como una oportunidad para hablar acerca de las expectativas y los límites personales (límites establecidos en las relaciones que protegen nuestro sentido de identidad). Para alentar sentimientos de pertenencia y apego, establezca rutinas regulares para la hora de la comida, las siestas y la hora de acostarse; hable con su niño o joven sobre la importancia de los sentimientos; y enséñele a resolver problemas de maneras apropiadas para su edad.

Para leer más sobre cómo puede ayudar a su hijo o joven a desarrollar la resiliencia, consulte la hoja de consejos, *Cómo desarrollar resiliencia en los niños y adolescentes (Building Resilience in Children and Teens)* en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/promoting/protectfactors/protective-factors-toolkit/tipsheets/> (disponible en español e inglés).

Los padres también pueden desarrollar su resiliencia. Al aumentar su propia capacidad de resiliencia, usted ayudará a mejorar el bienestar a largo plazo de su hijo o joven. A medida que usted desarrolla estas habilidades, va construyendo factores de protección, que son elementos o herramientas que ayudan a reducir los efectos negativos del maltrato y el trauma resultante.

## FACTORES DE PROTECCIÓN

Los problemas como el uso de sustancias, la pobreza, el estrés de los padres y la falta de supervisión de los padres presentan riesgos (también conocidos como factores de riesgo) que pueden aumentar las posibilidades de que su hijo desarrolle mala salud, sufra abuso o negligencia u otros resultados negativos.

Los factores de protección (como las fuertes conexiones sociales y los vínculos fuertes entre padres e hijos) pueden:

- Amortiguar el efecto de los riesgos
- Ayudar a los niños/jóvenes y las familias a manejar las circunstancias difíciles
- Ayudar a que les vaya mejor a los niños/jóvenes y las familias en la escuela, el trabajo y la vida

El desarrollo de factores de protección para apoyar a los niños y jóvenes que han experimentado maltrato también puede ayudar a aumentar su resiliencia. Obtenga más información en la publicación de Information Gateway *Factores de protección para una familia fuerte* en <https://www.childwelfare.gov/pubs/factores-proteccion/> (en español).

## CAPACIDADES DE PROTECCIÓN

Como padre, usted también tiene el potencial de proteger a sus hijos. Estas habilidades, conocidas como capacidades de protección, se desarrollan con el tiempo. Mejorar su propio bienestar mental y emocional le ayudará a desarrollar estas capacidades de protección, que luego le permitirán ayudar mejor a su hijo o joven a desarrollar su resiliencia y reducir el riesgo de sufrir daños, incluido el abuso o la negligencia. Las capacidades de protección se pueden clasificar como mentales, emocionales o de comportamiento.

**Capacidad de protección mental:** Su conocimiento, comprensión y percepciones de su niño o joven

**Capacidad de protección emocional:** Sus sentimientos y actitudes hacia, y su identificación con, su hijo o joven

**Capacidad de protección de comportamiento:** Sus acciones y comportamientos hacia su hijo o joven

Un padre que desarrolla capacidades de protección saludables puede incorporar características positivas en sus pensamientos, sentimientos y acciones (consulte la tabla 1 para conocer las características asociadas con cada capacidad).



<sup>1</sup> Estos términos y definiciones se han adaptado de la publicación del Center for States (Centro Para los Estado) del Children's Bureau (Oficina Para los Niños) titulada *Protective Capacities and Protective Factors: Common Ground for Protecting Children and Strengthening Families* [Capacidades de protección y factores de protección: terreno común para proteger a los niños y fortalecer a las familias] (2016), disponible en <https://capacity.childwelfare.gov/states/resources/protecting-children-strengthening-families-infographic> (en inglés).

**TABLA 1: CAPACIDADES DE PROTECCIÓN<sup>2</sup>**

Capacidad de protección mental	Capacidad de protección emocional	Capacidad de protección de comportamiento
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene una percepción precisa del niño</li> <li>Reconoce amenazas a la seguridad del niño</li> <li>Tiene expectativas realistas del niño</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Siente un apego positivo al niño</li> <li>Muestra amor hacia el niño</li> <li>Tiene empatía por el niño</li> <li>Es sensible hacia el niño</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene un historial de proteger al niño</li> <li>Pone a un lado las necesidades propias en beneficio al niño</li> <li>Controla los impulsos perjudiciales en situaciones de crianza</li> </ul>

### CONSTRUYENDO UNA RELACIÓN FUERTE CON SU HIJO O JOVEN

Las relaciones más tempranas de un niño son algunas de las más importantes. El apego se refiere a la relación que se desarrolla como resultado de la atención sensible de un proveedor de cuidado a un niño y las respuestas del niño al proveedor de cuidado. Un vínculo emocional fuerte y seguro entre los niños y sus proveedores de cuidado es fundamental para el desarrollo físico, social y emocional de los niños, incluyendo su capacidad para establecer relaciones de confianza y exhibir comportamientos positivos. Ayudar a los padres a aprender y practicar las habilidades de crianza que conducen a apegos fuertes es un buen camino hacia resultados positivos para los niños.

Si los niños carecen de un apego a un adulto cariñoso, reciben cuidados inconsistentes o experimentan castigos duros, las consecuencias pueden afectar su salud, su bienestar y sus relaciones con otras personas de por vida. En algunos casos, los niños pueden carecer de un vínculo fuerte porque sus padres necesitan trabajar en varios trabajos para mantenerlos, por lo que pasan menos tiempo juntos creando un vínculo emocional fuerte y seguro. Los padres pueden necesitar apoyo y recursos adicionales para abordar este problema (consulte la sección ¿Dónde puedo encontrar apoyo? de esta hoja informativa para más información).

Para ayudar a construir una relación segura con su hijo o joven:

- **Esté disponible.** Dé su apoyo constante para crear sentimientos de confianza y seguridad.
- **Brinde su apoyo y empatía.** Consuele a su hijo o joven cuando esté molesto, modelando muestras de afecto apropiadas y fomentando su autoestima.
- **Sea alentador.** Escuche a su hijo e involúcrese en sus actividades. Manténgase al tanto de sus intereses y amigos y apóyelo activamente.

<sup>2</sup> La información en esta tabla se adaptó de la publicación de Action for Child Protection titulada *Assessing Caregiver Protective Capacities Related to Parenting* [Evaluando las capacidades de protección del proveedor de cuidado relacionadas con la crianza] (2010), disponible en [https://cwlibrary.childwelfare.gov/permalink/01CWIG\\_INST/10a03se/alma991000736099707651](https://cwlibrary.childwelfare.gov/permalink/01CWIG_INST/10a03se/alma991000736099707651) (en inglés).

## Recursos para construir la resiliencia y promover factores de protección y capacidades de protección

Guía de resiliencia para padres y maestros (Resilience Guide for Parents and Teachers) del American Psychological Association (Asociación Americana de Psicología):

Español: <https://www.apa.org/topics/resilience/guia>

Inglés: <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>

La página web del American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatría) titulada Fomentar resiliencia (Building Resilience):

Español: <https://www.healthychildren.org/spanish/healthy-living/emotional-wellness/building-resilience/paginas/default.aspx>

Inglés: <https://www.healthychildren.org/english/healthy-living/emotional-wellness/building-resilience/pages/default.aspx>

La publicación anual del Children's Bureau Prevention Resource Guide [Guía de recursos de prevención] ofrece hojas de consejos para padres y proveedores de cuidado y más información sobre los factores de protección:

<https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/promoting/protectfactors/protective-factors-toolkit/tipsheets/> (disponibles en español e inglés)

Seminario web del Child Welfare Capacity Building Center for States (Centro Para los Estados Para el Desarrollo de Capacidades de Bienestar de Menores) del Children's Bureau "Protective Capacities and Protective Factors: Common Ground for Protecting Children and Strengthening Families" [Capacidades de protección y factores de protección: un terreno común para proteger a los niños y fortalecer a las familias]. Aunque el seminario web está dirigido a administradores de bienestar de menores, la información sobre las capacidades de protección y los factores de protección pueden ser igualmente útiles para los padres y otros proveedores de cuidado: <https://capacity.childwelfare.gov/states/resources/protective-capacities-and-protective-factors-common-ground-for-protecting-children>.

## DESARROLLANDO TÉCNICAS DE DISCIPLINA POSITIVA

Como parte del desarrollo normal, los niños y jóvenes a veces se portan mal y desafían la autoridad de sus padres o proveedores de cuidado. Los niños pequeños tienen rabietas. Los niños se quejan. Los adolescentes discuten. Para ayudar a un niño a aprender de estos comportamientos naturales, los padres necesitan técnicas sólidas para manejarlos.

La **retraumatización** ocurre cuando las personas tienen experiencias que, sean o no conscientes de ello, les recuerdan un trauma pasado, lo que las lleva a experimentar nuevamente el evento traumático inicial.

Las técnicas de disciplina positiva les enseñan a los niños y jóvenes la diferencia entre un comportamiento aceptable e inaceptable y ayudan a un niño a internalizar el autocontrol, la autodisciplina y el respeto propio. Los niños siempre deben saber que usted los ama, apoya y respeta, incluso cuando corrige un comportamiento inapropiado.

Cuando los padres están enojados o se sienten frustrados, pueden usar métodos desagradables o dolorosos (físicos o emocionales) en reacción y con el propósito de desalentar un comportamiento. Un niño que se porta mal puede ser frustrante, pero nunca es apropiado usar la fuerza física u otras técnicas abusivas para enseñar una lección.

Para los niños y jóvenes que han sufrido abuso o negligencia, el uso de la fuerza física u otras técnicas abusivas podrían provocar recuerdos de traumas pasados o causar una retraumatización. El grado de daño de un método puede depender no solo del castigo elegido, sino también del maltrato que su hijo o joven experimentó. Por ejemplo, mandar a su hijo a la cama sin cenar podría retraumatizarlo si anteriormente había experimentado negligencia al ser negado comida.

Otros factores, como la falta de sueño y una dieta deficiente, también pueden afectar la capacidad del niño para tomar buenas decisiones o mostrar autocontrol. Antes de disciplinar a un niño por mal comportamiento, considere si está cansado, hambriento o reaccionando a un problema subyacente como el miedo o la ansiedad. Trate de involucrar a su hijo o joven en una actividad tranquila que le brinde el descanso necesario o disminuya la ansiedad, u ofrézcale algo de comer para aliviar su hambre.

## **CONSEJOS Y TÉCNICAS DE DISCIPLINA POSITIVA**

La disciplina positiva que funciona en niños de una edad puede no funcionar en otras edades. Los niños cambian a medida que pasan por sus etapas de desarrollo. Por lo tanto, si está criando a un niño o joven que ha sufrido maltrato, es importante usar una disciplina apropiada para su edad para promover un desarrollo saludable y prevenir la retraumatización. Permita que su niño o joven aprenda a su propio ritmo. Divida las tareas en pasos pequeños y fáciles de manejar que le den a su hijo una sensación de éxito y logro.

La tabla 2 muestra las formas en que la disciplina se desarrolla y cambia con el tiempo a medida que los niños pasan de ser muy pequeños, a la edad escolar y a la adolescencia. Ofrece sugerencias sobre cómo puede imponer la disciplina a través de modelar conductas apropiadas, establecer reglas y límites y utilizar el estímulo positivo para disciplinar en lugar del abuso físico o emocional.

**TABLA 2: DISCIPLINA POR ETAPAS DEL DESARROLLO<sup>3</sup>**

Niños pequeños (de 0 a 5 años)	Niños en edad escolar (de 6 a 12 años)	Adolescentes (de 13 a 18 años)
<p><b>Modelo a seguir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los niños aprenden observando a los adultos. A esta edad, mostrarle a los niños cómo actuar y cómo seguir las reglas es crucial para el aprendizaje.</li> <li>• Si trata a los niños con respeto y cariño, aprenderán conductas positivas.</li> </ul>	<p><b>Modelo a seguir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usted es el mejor ejemplo para su hijo. Compórtese y trate a los demás (incluyendo a su hijo) de la forma en que espera que ellos se comporten y traten a los demás.</li> <li>• Demuestre y practique habilidades sociales y resolución de problemas con su hijo para un mayor aprendizaje.</li> </ul>	<p><b>Modelo a seguir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aunque es posible que su hijo adolescente no se relacione con usted como lo hizo cuando era niño, lo que usted haga y diga sigue siendo importante.</li> <li>• Ayude a su adolescente a manejar su autocontrol al modelar el control de sus propias emociones.</li> </ul>
<p><b>Reglas/límites</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las reglas y las expectativas deben ser claras, sencillas y aplicadas de manera consistente al cumplir con las consecuencias. Esto ayuda a los niños pequeños a sentirse seguros. Por ejemplo, si usted dice "tendrás que salirte de la bañera si sigues salpicando agua", asegúrese de cumplir con lo que dice.</li> </ul>	<p><b>Reglas/límites</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Establezca límites para una consecuencia negativa, como la pérdida del tiempo de televisión durante 24 horas o la pérdida de un videojuego durante 2 días.</li> <li>• Sea constante, pero también sea flexible y permita que su hijo tome decisiones independientes cuando sea posible.</li> </ul>	<p><b>Reglas/límites</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Establezca reglas para cosas como tareas, los quehaceres en la casa, tiempo con amigos, la hora de llegada a casa, y citas, y discútalas con su adolescente.</li> <li>• Dele a su adolescente control sobre algunas cosas, lo que ayudará a limitar las luchas por el poder y asegurará que su adolescente respete sus decisiones.</li> </ul>
<p><b>Estimulo positivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La disciplina también trata de reconocer el buen comportamiento. Elogie a su hijo para premiar el buen comportamiento.</li> </ul>	<p><b>Estimulo positivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bríndele a su hijo atención positiva todos los días, incluyendo pasar tiempo de calidad solo con él o ella.</li> <li>• No espere la perfección. Elogie sus esfuerzos para que sepan que lo están haciendo bien y no tienen que ser perfectos.</li> </ul>	<p><b>Estimulo positivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guíe a su hijo adolescente a tomar decisiones, y resuelva los problemas con él o ella. Solicite sus opiniones e ideas y decidan juntos la mejor solución.</li> <li>• Permítales tomar sus propias decisiones mientras les brinda su apoyo.</li> </ul>

<sup>3</sup> A menos que se indique lo contrario, los elementos que se enumeran en esta tabla se adaptaron de Behavior Corner, LLC, página web, Discipline Considerations Based on Age [Consideraciones de disciplina según la edad] (2014).

### No use castigo físico

- Nunca insulte a sus hijos o los golpee. Les enseñará que este tipo de comportamiento es aceptable.
- Use el contacto visual directo y un tono calmado cuando dé una dirección, una advertencia o cuando aplique una consecuencia.

### No use castigo físico

- Evite los métodos negativos para corregir la conducta, como el sarcasmo, las burlas, el abuso verbal o el castigo físico, ya que no ayudan a los niños a aprender.
- Cree un plan de o una tabla de comportamiento para disminuir los comportamientos negativos. A esta edad, los niños están ansiosos por trabajar para obtener premios o recompensas.
- Elogie y reconozca las buenas elecciones.

### No use castigo físico

- Cuando su adolescente rompa una regla, quítele algún privilegio como el tiempo de pantalla o el tiempo con amigos, y hable con él o ella sobre por qué han ocurrido estas consecuencias.
- Comuníquese con ellos sobre lo que deben hacer para recuperar sus privilegios.

## Recursos sobre la disciplina

La siguiente página web de los Centros Para el Control y la Prevención de Enfermedades ofrece consejos para padres: Uso de disciplina y consecuencias <https://www.cdc.gov/parents/spanish/essentials/consequences/index.html> (en español).

La guía anual de recursos de prevención Prevention Resource Guide incluye hojas de consejos para padres y proveedores de cuidado que abordan varios problemas relacionados con la crianza de los hijos. Encuentre las hojas de consejos, todas disponibles en inglés y español, en <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/promoting/protectfactors/protective-factors-toolkit/tipsheets/>.

Para obtener más información sobre las diferencias entre la disciplina, el castigo y el abuso de menores, visite la página web de Information Gateway titulada Discipline Versus Abuse [La disciplina en comparación con el abuso]: <https://www.childwelfare.gov/topics/can/defining/disc-abuse/> (en inglés)

## ¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR APOYO?

La recuperación después del maltrato de menores es un proceso que afecta a toda la familia. Los padres y proveedores de cuidado necesitan apoyo para aprender todo lo que puedan sobre el maltrato. Al desarrollar sus habilidades de crianza, usted puede ayudar a promover el bienestar de su hijo y construir una familia saludable. Circle of Parents ofrece grupos de autoayuda dirigidos por

padres en los que cualquier persona con un rol de padre puede hablar abiertamente acerca de los éxitos y los desafíos de criar a sus hijos <http://circleofparents.org/> (sitio web en inglés). También ofrece varias hojas de consejos en español para padres, disponibles en <http://circleofparents.org/resources/parenting-resources/>.

## **EDUCACIÓN Y CAPACITACIÓN PARA LOS PADRES**

Los programas de educación para padres ofrecen estrategias para manejar situaciones difíciles y mejorar las habilidades de resolución de problemas. Estos programas de apoyo y capacitación se enfocan en reforzar sus habilidades de crianza positiva y enseñarle estrategias efectivas para reducir la ocurrencia de la mala conducta de su hijo. Los programas de educación para padres pueden ofrecerse por Internet o en persona, y pueden involucrar instrucción individualizada o en grupo. Ya sea que prefiera un curso con instrucción directa, por videos u otro formato, los programas exitosos:

- Promueven la interacción familiar positiva
- Involucran a madres y padres
- Utilizan técnicas de entrenamiento interactivo
- Ofrecen oportunidades para practicar nuevas habilidades
- Enseñan habilidades de comunicación emocional
- Alientan el apoyo de los compañeros

### **Recursos sobre capacitación para los padres**

Los programas de Nurturing Parenting Programs ofrecen materiales y recursos (muchos de ellos disponibles en español) para padres diseñados para desarrollar sus habilidades de crianza afectiva: <http://nurturingparenting.com/NPLLevelsPrevent.html> (sitio web en inglés)

El sitio web del Centro Nacional FRIENDS Para la Prevención del Maltrato Infantil en la Comunidad (Community-Based Child Abuse Prevention), un servicio del Children's Bureau, tiene varios recursos para padres (<https://friendsnrc.org/parent-leadership>, sitio web en inglés), incluyendo un boletín informativo disponible en inglés y español (<https://friendsnrc.org/parent-leadership/parent-and-practitioners-newsletter>).

La página web de Information Gateway titulada Parent Education Programs [Programas de educación para padres] ofrece enlaces a programas y recursos que han tenido éxito en apoyar a los padres y fortalecer sus habilidades de crianza: <https://www.childwelfare.gov/topics/preventing/prevention-programs/parented/> (en inglés)

## TERAPIA Y GRUPOS DE APOYO

Lidiar con los efectos del maltrato puede ser desafiante. Es posible que usted y su familia deseen buscar el apoyo de un profesional. Los grupos de terapia y apoyo pueden ayudar a los niños, jóvenes y proveedores de cuidado a desarrollar las habilidades necesarias para establecer relaciones sanas, superar traumas pasados y prevenir traumas recurrentes o futuros.

Los terapeutas más adecuados para ayudar con la crianza de niños y jóvenes que han sufrido abuso o negligencia deben:

- Estar capacitados y tener conocimiento sobre el impacto del trauma en los niños, los jóvenes y las familias
- Permitir y alentar su participación en el tratamiento
- No restringir a un niño o joven ni entrometerse en su espacio físico, ya que los niños y jóvenes que han sido maltratados necesitan desarrollar límites claros para sentirse seguros y prevenir la retraumatización

Si usted es un padre adoptivo, es importante que el terapeuta que busque se ajuste a las necesidades de su familia y sea "competente en la adopción". La hoja informativa de Information Gateway, *Finding and Working With Adoption-Competent Therapists* [Cómo encontrar y trabajar con terapeutas competentes en la adopción], ofrece información sobre los diferentes enfoques de la terapia (por ejemplo, terapia de grupo o familiar, psicoterapia individual, terapia cognitiva y terapia de interacción entre padres e hijos), entornos de tratamiento y consejos para encontrar el terapeuta adecuado para las familias adoptivas. Muchos de los consejos también pueden ayudar a familias no adoptivas (<https://www.childwelfare.gov/pubs/f-therapist/>, en inglés). La mejor terapia para usted y su familia puede depender de la edad de su hijo, sus objetivos y los desafíos que usted y su familia desean abordar.

### Recursos sobre la terapia y grupos de apoyo

La Red Nacional Para el Estrés Traumático Infantil (National Child Traumatic Stress Network) ofrece resúmenes de terapias sensibles a los efectos del trauma para satisfacer las necesidades de su familia (<https://www.nctsn.org/treatments-and-practices/treatments-that-work>, en inglés).

También ofrece una variedad de recursos e información en español sobre el trauma, sus efectos y la recuperación después del trauma (<https://www.nctsn.org/resources/informacion-en-espanol>, en español).

Para encontrar grupos de apoyo y otros recursos en su Estado, visite el National Foster Care and Adoption Directory (Directorio nacional de cuidado de crianza y adopción): <https://www.childwelfare.gov/nfcad/> (en inglés).

## CONCLUSIÓN

Para padres o proveedores de cuidado de un niño o joven que ha sufrido abuso o negligencia, ayudar a su hijo a superar ese trauma puede ser desafiante, pero hay recursos disponibles para ayudarlo. Es importante recordar que muchos niños y jóvenes que han sido abusados o descuidados no llegan a abusar de otros cuando crecen a ser adultos y pueden llevar una vida feliz y saludable. Usted y su familia juegan un papel importante en el proceso de recuperación de su hijo. Cuanto más sepa sobre el maltrato de menores y los servicios de apoyo disponibles, mejor preparado estará para ayudar a su hijo a superar este momento difícil.

### CITA SUGERIDA:

Child Welfare Information Gateway. (2019). *La crianza de niños y jóvenes que han experimentado abuso o negligencia*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, Children's Bureau.



U.S. Department of Health and Human Services  
Administration for Children and Families  
Administration on Children, Youth and Families  
Children's Bureau



Esta publicación forma parte del dominio público y puede ser descargada, reproducida y distribuida sin autorización. Al hacerlo, por favor dé crédito a Child Welfare Information Gateway. Disponible en línea en <https://www.childwelfare.gov/pubs/negligencia/>.