

Unidos y seguros: construyendo un entorno familiar sano

Cada familia es única y enfrenta sus propios desafíos y ambientes, no obstante, hay elementos comunes en la búsqueda de un hogar seguro: la necesidad de amor, comprensión, respeto y protección para los niños, niñas y adolescentes.

La guía que leerás a continuación aborda temas esenciales que van desde la importancia de un hogar seguro, hasta estrategias prácticas para abordar los desafíos únicos que se presentan según su edad y género. ¡Esperamos que cada hogar le permita a la infancia y adolescencia sentirse seguros de manera física, emocional y mental!

> La importancia de un hogar seguro

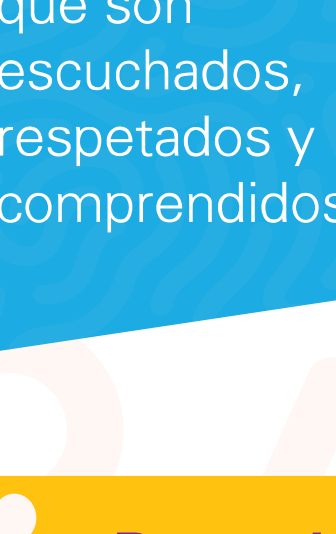
El bienestar mental, emocional y físico de los niños, niñas y adolescentes está profundamente arraigado a la calidad del ambiente hogareño:

- Un hogar seguro permite desarrollar una autoestima saludable, fomenta la confianza en sí mismo y da la seguridad de que son amados y valorados.

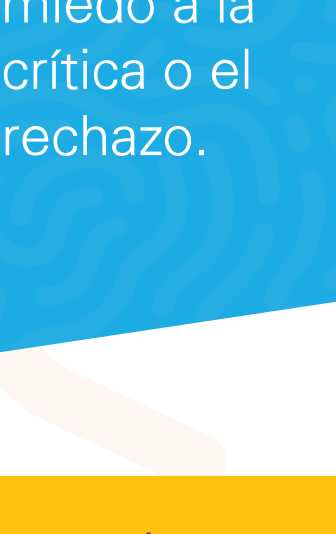
- Un ambiente libre de peligros físicos permite moverse y jugar sin miedo a daños, lo que es esencial para su desarrollo motor y exploración del mundo.

- Un ambiente físico también incluye la nutrición adecuada, el cuidado de la salud y un entorno higiénico, componentes para un crecimiento saludable.

> ¿Cuál es el resultado de estos cuidados?



Los niños, niñas y adolescentes sienten que su hogar es un espacio seguro en el que son escuchados, respetados y comprendidos.



Hay una comunicación abierta que le permite a los niños, niñas y adolescentes expresarse sin miedo a la crítica o el rechazo.



Se fomenta la inteligencia emocional, que le enseña a la infancia y adolescencia el manejo saludable de sus emociones.

> Cómo se ve un hogar seguro dependiendo de la edad y el género

La seguridad en el hogar no es un concepto estático; cambia y evoluciona a medida que los niños, niñas y adolescentes crecen y sus necesidades se desarrollan.

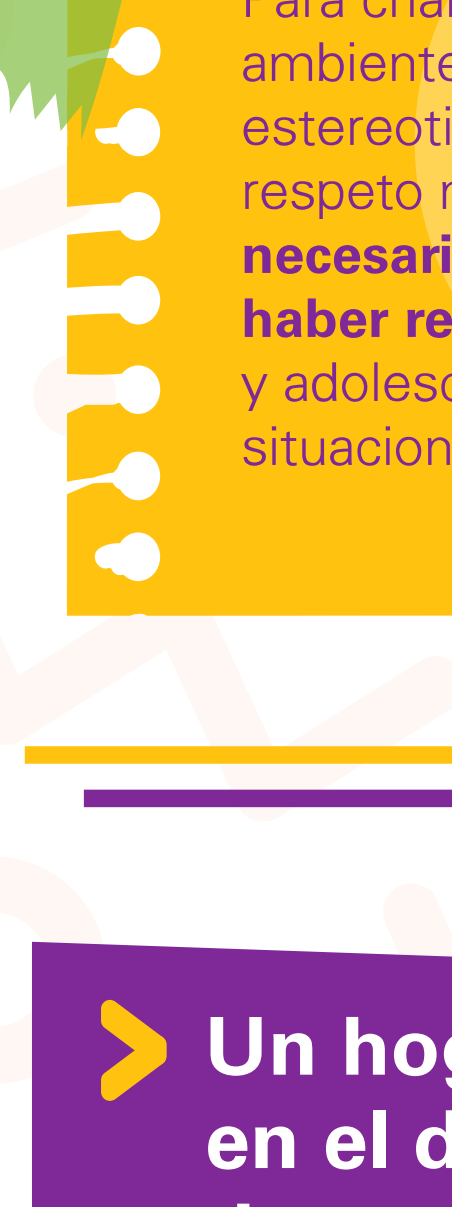
Primera Infancia (0-5 años):



Durante los primeros años de vida, la seguridad física es esencial. Los niños y niñas en esta etapa exploran su mundo activamente, por lo que es vital asegurar un entorno hogareño libre de peligros.

Este período también es fundamental para el desarrollo emocional. Los padres deben cultivar un ambiente amoroso y receptivo, donde el niño o niña se sienta seguro, escuchado y valorado. La comunicación a través del juego, el cariño físico y el lenguaje positivo y alentador son indispensables para fomentar su desarrollo emocional y social.

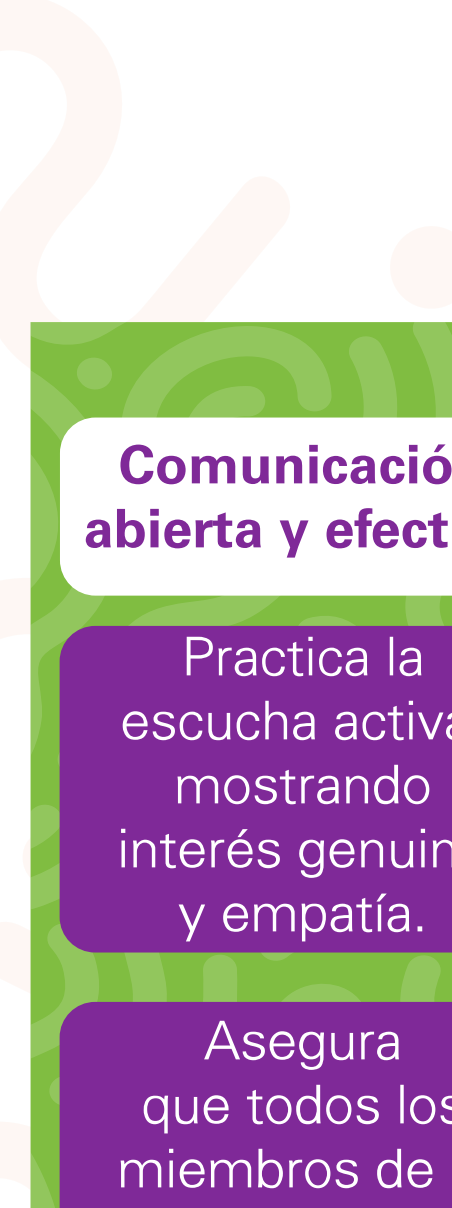
Seguridad en la Infancia General (6-12 años):



A medida que los niños y niñas entran en la etapa de 6 a 12 años, comienzan a desarrollar una mayor independencia y comprensión del mundo. Aquí, la educación sobre seguridad personal, incluyendo la seguridad en internet, se vuelve crucial. Los padres deben continuar fomentando un ambiente de apoyo emocional, alentando la expresión abierta de pensamientos y sentimientos.

Esta etapa es un momento vital para inculcar valores como respeto, empatía y autoestima, preparándolos para la adolescencia. La participación en decisiones familiares adecuadas para su edad y la promoción de responsabilidades apropiadas también son importantes para su desarrollo de autonomía y autoconfianza.

Adolescencia (13-18 años):



La adolescencia es un período de cambios significativos y búsqueda de identidad. Los adolescentes necesitan un equilibrio entre independencia y apoyo parental. Los temas de privacidad, respeto y comprensión son claves. Los padres deben mantener abiertas las líneas de comunicación, permitiendo a los adolescentes compartir sus experiencias y preocupaciones. Es vital discutir temas como la seguridad en línea, la salud mental, las relaciones interpersonales y el respeto a la diversidad, incluyendo la identidad de género y la orientación sexual.

Consideraciones de género:

Para criar a los niños, niñas y adolescentes en un ambiente que promueva la igualdad de género y desafíe los estereotipos, se deben educar teniendo en cuenta el respeto mutuo, la empatía y la equidad. **No obstante, es necesario mostrar que, en las diferencias al crecer, debe haber respeto y empatía.** De esta manera, los niños, niñas y adolescentes tendrán una mejor manera de abordar estas situaciones e, incluso, evitar burlas o discriminaciones.

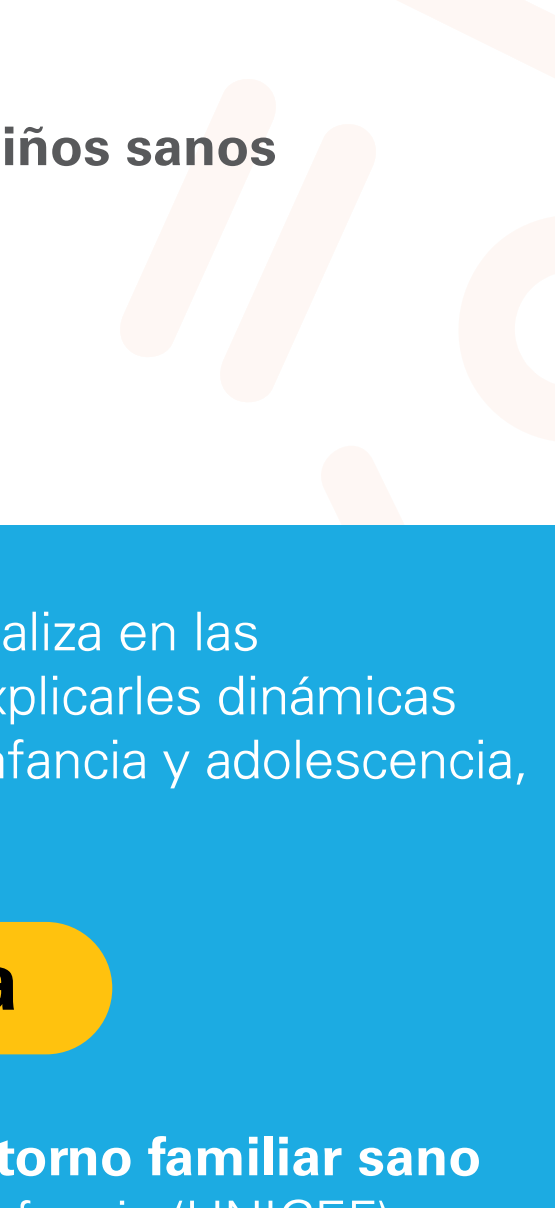
> Un hogar seguro sabe trabajar en el diálogo y la resolución de problemas

Todo hogar va a presentar situaciones tensas y esto no hace que madres y padres tengan una mala crianza, por el contrario, demuestra que los niños, niñas y adolescentes están teniendo un pleno desarrollo y crecimiento. En ese orden de ideas, en el núcleo de un hogar seguro se encuentra la capacidad de resolver problemas y mantener diálogos constructivos.

¿Qué se debe tener en cuenta para ello?

Es fundamental crear un ambiente donde todos los miembros de la familia se sientan cómodos y seguros para expresar sus pensamientos y sentimientos. Los padres, madres y adultos del hogar deben fomentar esto por medio de:

> ¿Cómo lograr un diálogo efectivo y afectivo?



Comunicación abierta y efectiva

Practica la escucha activa, mostrando interés genuino y empatía.

Asegura que todos los miembros de la familia sean escuchados.

Evita las críticas hirientes al momento de dar una sugerencia o ves que algo está mal.

Estrategias de resolución de conflictos

Anima a toda la familia a aportar ideas para resolver el conflicto.

Comprende y respeta los sentimientos y perspectivas de los demás.

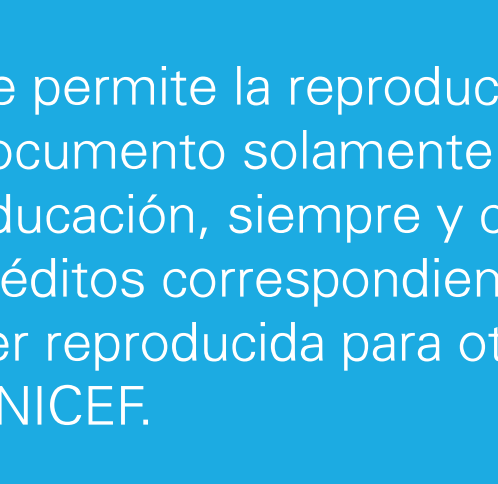
Evita interrupciones, gritos y comentarios hirientes.

Modera el comportamiento

Resuelve los conflictos de manera constructiva.

Admite errores y pide disculpas cuando sea necesario.

Trata a todos los miembros de la familia con respeto, incluso en momentos de desacuerdo.



> El valor de ofrecer disculpas

La habilidad para ofrecer disculpas y aceptar errores es fundamental en la construcción de relaciones saludables y en la creación de un hogar seguro. No importa si eres el adulto, en caso de que hayas cometido un error con otro miembro de la familia, es primordial disculparte, de esta manera reconoces el error y entiendes cómo ha afectado a otros.

Permiten que los niños, niñas y adolescentes vean los errores como una parte natural y saludable de las relaciones humanas.

Demuestra la importancia de entender al otro y tratar con él o ella de una manera en la que no se le lastima o falta al respeto.

Permite que haya una reflexión para evitar el mismo error en el futuro.

Crea un ambiente donde los errores se vean como oportunidades de aprendizaje en lugar de ser motivo de vergüenza o castigo.

Enseña a los niños, niñas y adolescentes a autoevaluarse y reflexionar sobre sus acciones.

Fomenta la responsabilidad personal, la responsabilidad afectiva y la honestidad.

Muchos adultos crecieron con padres y madres autoritarios que no pedían disculpas, que no validaban ni reconocían los sentimientos de los demás y esto trajo consigo situaciones difíciles tanto para ellos como los niños, niñas y adolescentes.

Romper con situaciones en las que ambas partes salen lastimadas y hay malentendidos por la falta de empatía, es vital para que la infancia y adolescencia crezca en entornos donde, a pesar de los errores, tengan la certeza de que los valoran y les permitirán cambiar positivamente.

No lo olvides, un lugar seguro permite que haya confianza y se pueda actuar de manera más rápida en caso de que ocurra algo en el exterior: con una buena comunicación, las familias permanecen unidas.

> Fuentes:

• **El derecho a entornos saludables para la infancia y la adolescencia**
CEPAL y UNICEF

• **Entornos seguros y saludables para niños y niñas de la primera infancia**
SENA

• **Entornos seguros y saludables para niños sanos**
UNICEF

• **ABC de entornos saludables**
Ministerio de Salud de Colombia

Apoya el trabajo que UNICEF Colombia realiza en las comunidades rurales para enseñarles y explicarles dinámicas de educación y corrección sanas para la infancia y adolescencia, **¡convértete en donante!**

Dona ahora

Unidos y seguros: construyendo un entorno familiar sano
© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)
<https://www.unicef.org/colombia/>

Investigación, diseño y diagramación
Digital57

Bogotá, Colombia, 2024

Se permite la reproducción total del contenido de este documento solamente para fines de investigación, abogacía y educación, siempre y cuando no sean alterados y se estipulen los créditos correspondientes (UNICEF). Esta publicación no puede ser reproducida para otros fines sin previa autorización de UNICEF.