

## Los 4 estilos de crianza.



¿Tienes dudas de cómo crecer a tus hijo/a? ¿De cómo educarlo correctamente? No te preocupes, te explico cuáles son los 4 estilos de crianza que te ayudarán a decidirte 😊

Los estilos de crianza hacen referencia al conjunto de comportamientos y actitudes de los padres (consciente o inconscientemente) con los que inculcan normas y valores culturales hacia sus hijos. Por lo tanto el estilo de crianza debemos entenderlo como un proceso en el que los padres y madres promueven o inhiben el desarrollo de facultades intelectuales, morales, emocionales y afectivas.

En la actualidad, un modelo del que se habla mucho es el propuesto por los psicólogos MacCoby y Martin en 1983, que se basa en dos ejes: la exigencia paterna hacia los niños, y la disposición paterna a la respuesta. A partir de su interacción, quedan definidos cuatro estilos básicos de crianza:

### Estilo de crianza autoritario.

Un control fuerte en cuanto la exigencia, poca disposición y reciprocidad definen el estilo de crianza autoritario. Aquí son los **adultos los que mandan**, y los **niños** los que callan y **obedecen**. Son padres que esperan muchísimo de sus hijos, imponen gran cantidad de **reglas** y si no se cumplen aplican **castigos**.

Por otro lado, no suelen ser afectuosos con sus hijos, sino que se muestran distantes. Los niños suelen ser sumisos y obedientes, de baja autoestima, sin embargo, ante tantas normas y exigencias los hijos pueden rebelarse en la adolescencia.

Los niños de padres autoritarios suelen tener una **baja autoestima**, puesto que sus padres no han tenido en cuenta sus necesidades emocionales y afectivas al mismo nivel que las normas. Han aprendido que el poder y exigencias externas son prioritarias, y por eso se muestran obedientes y sumisos ante poderes externos.

Sin embargo, son niños inseguros con **baja inteligencia emocional**, que difícilmente tienen autocontrol sobre sus emociones o conductas cuando una fuente de control externo está ausente. Por esta razón, son vulnerables a presentar conductas agresivas ante las situaciones cuyo autocontrol solo depende de ellos mismos.

### Estilo de crianza permisivo.

Por el contrario, padres permisivos son aquellos de control relajado, alta disponibilidad y reciprocidad para las necesidades de los niños. Hoy en día es común escuchar hablar de los “**padres helicóptero**”, los que sobrevuelan alrededor de sus niños, pendientes de satisfacer hasta el menor de sus caprichos y que **no saben decir un “no”**. El estilo de crianza permisivo se basa en establecer pocos ( o ningún) límites, resultando perjudicial para estos niños, que después tienen dificultades para desempeñarse académica y socialmente y suelen comportarse como **pequeños “tiranos”**.

Estos niños se caracterizan por ser muy alegres, divertidos y expresivos. Sin embargo, al no estar acostumbrados a las normas, los límites, las exigencias y el esfuerzo, también son niños muy inmaduros, incapaces de controlar sus impulsos y que se rinden con facilidad.

Además, suelen ser niños bastante **egoístas**, puesto que siempre les han priorizado por encima de todo, y no han tenido que renunciar a cosas por los demás.

### Estilo de crianza democrático.

Se lo conoce también como estilo de crianza asertivo. Es el más equilibrado, sabe combinar un control fuerte con una alta disponibilidad. Son padres que ponen **reglas claras**, pero están abiertos a **dialogar** y explicar sus motivos. Sus hijos reciben **contención y afecto** además de **límites**, y suelen crecer con autoestima alta, empatía hacia los demás y capacidades de liderazgo.

Los niños de padres democráticos se caracterizan por tener una **autoestima sana**, con confianza en ellos mismos, que se esfuerzan por conseguir sus objetivos y no se rinden con facilidad. Afrontan las nuevas situaciones con confianza y entusiasmo.

Tienen buenas **habilidades sociales**, de manera que son competentes socialmente, y tienen una gran inteligencia emocional, que les permite expresar, comprender y controlar sus propias emociones, así como comprender las de los demás y tener empatía.

### Estilo de crianza negligente.

Un control relajado, baja reciprocidad y afecto dan como resultado el estilo de crianza negligente. Son padres y madres **desatendidos**, que no brindan contención a sus niños ni están emocional o físicamente disponibles para ellos. No exigen mucho de sus niños pero tampoco se muestran solícitos o afectuosos. **Delegan** la crianza en terceros, como la institución escolar. Sus hijos crecen abandonados, con pobre autoestima, no saben cumplir normas y tienen problemas en la interacción social.

Estos niños presentan **problemas de identidad** y baja autoestima. No conocen la importancia de las normas, y, por tanto, difícilmente las cumplirán. Además, son poco sensibles a las necesidades de los demás y especialmente vulnerables a presentar problemas de conducta, con los conflictos personales y sociales que esto conlleva.

Por supuesto que estos cuatro estilos de crianza no suelen darse "puros", sino que son una idealización. Por lo tanto, mi "consejo" es que no pierdas de vista cuál es tu objetivo al momento de educar y "crecer" a tu hijo. Si pretendes que tus hijos sean personas sanas pon en práctica estas diez estrategias.

1. Ten siempre presente que **tu hijo depende de ti**, y que tu conducta y tus reacciones hacia su conducta determinarán su comportamiento.
2. Ten en cuenta sus necesidades emocionales y afectivas, no solo las básicas. Los niños necesitan cariño, afecto, amor y **paciencia**.

3. Los niños necesitan **comprender** lo que sienten. Anímalo a expresar las cosas que les ocurren, y ayúdales a identificar cómo se llaman esos sentimientos que te describen.

4. Explícales, si te notan triste o cansado, a qué se debe. Esto no quiere decir que cuentes a tus hijos asuntos de adultos, pero siempre puedes trasladar al nivel del niño tu explicación, y será bueno para que él sepa identificar las emociones en los demás. Por ejemplo, si te ven triste, el niño necesita comprender qué le pasa a su madre o su padre. Puedes decirle que ha sido un día duro para ti, y que por eso te gustaría que te diera cariño. Ayudarás a que se desarrolle su sensibilidad ante las emociones de los demás.

5. El **razonamiento** debe estar presente en nuestros intercambios comunicativos. Explícale a tus hijos los porqués de las cosas. Las cosas no son “porque sí”.

6. Tu hijo necesita **límites y normas**. Deben saber qué deben hacer y sobre todo por qué es importante que hagan aquello que les pides.

7. Además de conocer los límites y las normas, es importante que **cumplas tus promesas y amenazas**. No prometas un premio que no puedas cumplir, y no pongas un castigo si no lo vas a cumplir después. De este modo, sabrán que su conducta tiene consecuencias, y que estas consecuencias no son azarosas.

8. Tu hijo necesita comprender la importancia del esfuerzo. Anímalo a enfrentarse a las situaciones que se les presenten y a no tirar la toalla. Hazles saber que son competentes, y que con esfuerzo pueden conseguir aquello que se propongan.

9. Hazle saber a tu hijo que, si se equivoca o falla, estarás disponible para ayudarlo. Es común el caso de algunos padres que avisan a sus hijos que se van a caer, y luego, cuando ocurre, además del llanto y disgusto que lleva el niño con su caída, su padre o madre le riñe o castiga. En vez de eso, podemos advertir al niño de la importancia que tiene que tenga cuidado porque, si se cae, se hará daño. Y si se cae, acudir (sin alarmarnos, que a veces asustamos al niño más por nuestra conducta) en su ayuda.

10. **No censures** los pensamientos y emociones de tu hijo. Es bueno que el niño no se sienta cohibido a la hora de expresarse. Así, sentirá que te puede contar sus cosas, y siempre es mejor dirigir su conducta a través del conocimiento que a través de su desconocimiento. Esto, sobretodo, es más propio en los adolescentes, que harán aquello que quieren hacer con o sin el consentimiento de sus padres y madres.