



CompAct

Reforzar las competencias – Proteger a los niños

Cómo pueden apoyar el desarrollo de su hijo o hija

Folleto para padres y cuidadores de niños
de 3 a 8 años

Spanisch / Espagnol / Spagnolo / Español



ASPI

Fondazione della Svizzera italiana
per l' Aiuto, il Sostegno
e la Protezione dell' Infanzia

Aviso legal

Editor

Kinderschutz Schweiz
Schlösslistrasse 9a
3008 Berna
www.kinderschutz.ch

Colaboración en el contenido

Daniela Melone, directora general Elternbildung CH
Fondazione della Svizzera italiana per l'Aiuto,
il Sostegno e la Protezione dell'Infanzia (ASPI)
Helen Gebert, supervisora y consultora de organización
(bso), docente PHBern
Maria Teresa Escolar, Directora Regional Romandía
Elternbildung CH

Adaptación cultural

Maria Antonieta Sigrist-Mallqui

Ilustraciones

Marianne Kauer

Diseño y producción

Patrick Linner (diseño)
www.prinzipien.ch
Funke Lettershop AG (producción)
www.funkelettershop.ch

2.ª edición actualizada en español
© 2022 | Kinderschutz Schweiz
Todos los derechos reservados

El folleto para padres y cuidadores de niños de entre 3 y 8 años está disponible en 14 idiomas.
Se puede solicitar o descargar en formato PDF en
www.comp-act.ch

Cómo citar

Kinderschutz Schweiz (2022). CompAct – Promover las habilidades sociales de los niños de entre 3 y 8 años y las habilidades educativas de sus padres y cuidadores (2ª edición actualizada).
Berna: Kinderschutz Schweiz.

Índice

Cómo pueden apoyar el desarrollo de su hijo o hija	5
Su hijo o hija necesita su amor	6
Tomen en serio las necesidades básicas de su hijo o hija	8
Tomen en serio los sentimientos de su hijo o hija	10
Apoyen las habilidades de su hijo o hija	12
Respeten y apoyen los límites de su hijo o hija	14
Como padres, sean cuidadosos en su tratamiento mutuo	16
Den a su hijo o hija reglas claras	18
No critiquen a su hijo o hija ni tampoco su comportamiento	22

Cómo pueden apoyar el desarrollo de su hijo o hija

CompAct es una oferta de Kinderschutz Schweiz para ayudar mediante consejos y trucos a afrontar situaciones desafiantes con sus hijos (3-8 años). Kinderschutz Schweiz trabaja como agencia especializada para niños en toda Suiza. Todos los niños deben poder crecer sin violencia, sus derechos deben respetarse y su personalidad debe protegerse.

Como padres,¹ ustedes quieren que su hijo o hija esté bien y tenga un buen futuro. Sus hijos deben convertirse en personas que puedan afrontar su propia vida y convivir con los demás. Para ello, ustedes hacen mucho todos los días: Están ahí para su hijo y se ocupan de sus necesidades. Le dicen a su hijo o hija lo que está permitido y lo que no está permitido. Todo esto es importante para el buen desarrollo de su hijo o hija.

¡La vida cotidiana con niños supone a veces un gran desafío!

Ustedes experimentan muchas situaciones hermosas con su hijo en su vida familiar diaria. Pero también hay situaciones agotadoras y desafiantes. Por ejemplo, cuando su hijo no cumple las normas, rompe algo, no quiere atarse los zapatos o golpea a otro niño.

Entonces, no es tan fácil para los padres mantener siempre la calma. Porque en estas situaciones los niños requieren la atención y el apoyo necesarios. Sean conscientes: ¡Los padres no siempre pueden hacerlo todo bien! Los padres también cometen errores. Ustedes son un modelo a seguir para sus hijos. Si pueden admitir sus errores y disculparse con el niño, ayudarán a su hijo o hija a hacer lo mismo.

Hemos preparado situaciones cotidianas para ustedes. Muestran lo que pueden hacer para apoyar mejor a su hijo o hija en su desarrollo, para que así su hijo o hija pueda seguir su propio camino fortalecido y con valor.

¹ Nos dirigimos a los padres y a todos los demás referentes que cuidan a un niño con regularidad y durante más tiempo: por ejemplo, abuelos o cuidadores.

Su hijo o hija necesita su amor

Los niños necesitan algo muy especial: ¡A ustedes!

Para un buen desarrollo, un niño necesita un vínculo seguro con ustedes. El niño necesita saber que puede confiar en ustedes y que ustedes lo aman. Incluso cuando acaba de hacer algo que les molesta. Cuando su hijo puede sentir su amor incondicional, desarrolla confianza en sí mismo. Solo así su hijo o hija puede fortalecerse y desarrollar buenas relaciones con otras personas.

¿Qué experimenta un niño cuando le castigan con rechazo y le privan de amor?

Es muy difícil para un niño cuando, después de una discusión, los padres dejan de hablarle o hacen como si no existiera. Estas son formas de violencia psíquica, como también lo son la degradación o el desprecio del niño.



Esta forma de castigar a un niño, ¡es mucho peor de lo que podemos imaginar los adultos! El niño cree que solo lo pueden querer si es bueno y no comete faltas. Eso supone un gran estrés para un niño. Los niños que sufren esto con frecuencia tienen dificultades para confiar en otras personas y entablar relaciones agradables. Su autoestima también sufre mucho con ese rechazo.

Así es como pueden mostrarle su amor a su hijo o hija

Los niños necesitan un lugar seguro. Ustedes, como padres, pueden ofrecer a sus hijos este lugar seguro. Permiten que su hijo o hija sea curioso y pueda descubrir el mundo. Si su hijo o hija tiene miedo y acude a ustedes en busca de protección, pueden consolarlo y abrazarlo. Incluso si ha cometido disparates o faltas, debe saber que siempre puede llegar a ustedes y que no lo castigarán. Como padres, pueden mostrarle el comportamiento que desean. Por ejemplo, hablándole con calma y probando con él el comportamiento deseado. Tiene que sentir que lo aman y lo aprecian como persona, incluso si su comportamiento no les ha gustado.

Ejemplo: Ustedes acaban de planchar la ropa de toda la familia durante una hora, la doblaron y la guardaron en una cesta para la ropa. Cuando sale un rato de la habitación, su hijo vacía la cesta para jugar. Explíquenle a su hijo en un tono respetuoso: *«Hemos necesitado mucho tiempo y me molesta tener que empezar de nuevo. Veo que quieres jugar y eso es genial. Por favor, pregúntanos la próxima vez cuando necesites la cesta.»*



Tomen en serio las necesidades básicas de su hijo o hija

Todas las personas tienen necesidades básicas. Por ejemplo, de confianza, autonomía, reconocimiento, seguridad y amor. Ustedes, como padres, pueden ayudar a su hijo a satisfacer estas necesidades básicas. Los niños suelen esforzarse mucho para obtener reconocimiento: Por ejemplo, piensan cosas que podrían molestarles como padres. Solo para llamar su atención, incluso si van a provocar una reacción negativa.

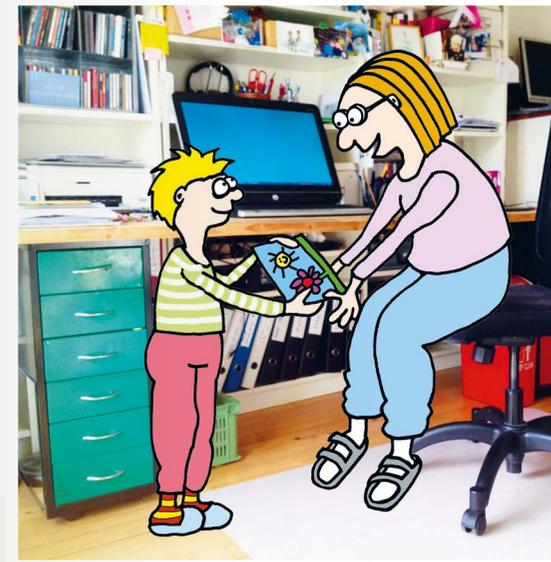
¿Qué le sucede a un niño o niña, cuando sus necesidades básicas no se toman lo suficientemente en serio?

Las necesidades básicas insatisfechas a menudo solo se hacen evidentes en el comportamiento del niño. Algunos niños reaccionan violentamente mostrando un comportamiento desafiante y llamativo, otros se retraen en sí mismos. Si no nos tomamos en serio sus necesidades básicas, el niño aprende que no son importantes. Se siente abandonado y desvalido. La salud y el bienestar del niño se ven perjudicados y puede enfermarse gravemente, tanto física como mentalmente.



Así es como pueden satisfacer las necesidades básicas de su hijo o hija

El comportamiento desafiante del niño se nota y puede ser molesto. Sin embargo, detrás de cada comportamiento «difícil» hay una necesidad básica. Comprender la necesidad básica subyacente, ayuda a entender mejor al niño. ¿Quiere reconocimiento? ¿Necesita seguridad?



Con frecuencia, el comportamiento positivo se da por supuesto. Ayudarán al niño si también se ocupa de esto.

Ejemplos: «Gracias por ayudarme a poner la mesa.» o «¡Ya veo que te has esforzado mucho en pintar ese cuadro!»

Ayudarán a su hijo si pasa tiempo con él que sea solo para ambos. Den a su hijo toda la atención que puedan. Lo importante es la calidad, no la cantidad de horas que pasan con su hijo. El contacto físico ayuda al niño a sentirse atendido y querido. La alegría y el interés de su parte en estar con su hijo y en sus pensamientos y sentimientos le demuestran su amor. Las experiencias compartidas con ustedes son muy valiosas para su hijo o hija.

Tomen en serio los sentimientos de su hijo o hija

Todas las personas tienen diferentes sentimientos todos los días. Los niños también están felices, enojados, tristes o asustados. A diferencia de nosotros, los adultos, los niños muestran con frecuencia sus sentimientos de manera muy directa e intensa. Los adultos hemos aprendido a regular nuestras emociones. Su hijo también lo aprenderá a lo largo de los años. Un requisito importante para esto es que los niños lleguen a reconocer sus sentimientos y crean que pueden manejarlos. Como padres, deben apoyar a su hijo en esto.

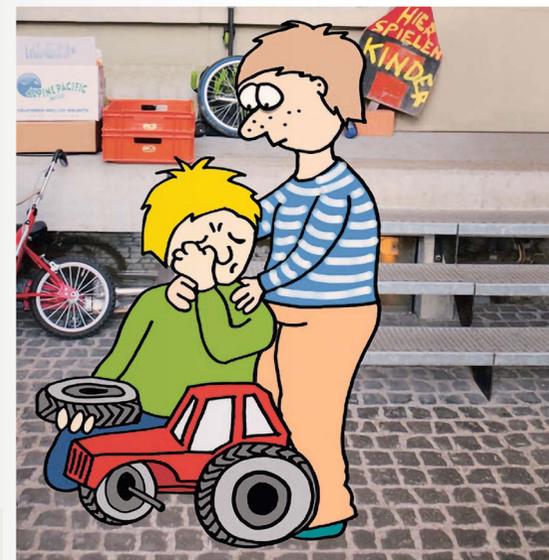
¿Qué le sucede a un niño cuyos sentimientos no se toman lo suficientemente en serio?

Si los sentimientos del niño no se toman en serio, se sentirá desatendido y rechazado como persona. Esto influye en cómo puede acercarse a las personas y establecer relaciones en el futuro. Cuando no se responde a sus sentimientos, aprende a ocultar sus sentimientos y a no tomarse en serio a sí mismo. Si esto sucede continuamente, un niño puede volverse física y psíquicamente anormal. Su propia confianza no está siendo apoyada.



De esta manera, pueden ayudar a su hijo o hija a percibir sus sentimientos

Es importante que el niño aprenda que hay lugar para todos los sentimientos. El niño puede confiar en que los padres responderán a sus sentimientos y los tomarán en serio. Como cuando está triste y llora.



Si el niño se cae, pueden abrazarlo y decirle «Dios mío, te caíste. Eso duele, ¿verdad?» Sostengan a su hijo hasta que se calme, porque el contacto físico le ayuda. Si le dicen «No fue tan grave, ¡levántate de nuevo!» el niño no se siente tomado en serio.

Hablen con su familia y con sus amigos y amigas abiertamente sobre los sentimientos. Todos los sentimientos están permitidos. Como padres, ustedes son un modelo a seguir para expresar y manejar los sentimientos. También tomando en serio sus propios sentimientos. Ayuda a los niños pequeños que aún no son capaces de reconocer un sentimiento si, por ejemplo, dicen: «¡Ahora estoy muy feliz!» o «hoy me siento triste.» Hable con su familia sobre cómo maneja sus sentimientos y dé ejemplo. Puede decir: «Estoy enojado, así que voy a dar un paseo.» Así es cómo su hijo aprende que está bien nombrar y mostrar los sentimientos. De esta manera puede enseñarle a su hijo cómo manejar sentimientos violentos. La ira está bien, pero romper algo no. Por ejemplo, puede golpear el sofá y desahogarse.

Apoyen las habilidades de su hijo o hija

Todos los niños son curiosos y quieren saber y aprenderlo todo. Esto es lo que impulsa su desarrollo. Para ello, los niños necesitan el espacio para poder y tener experiencias adecuadas a su edad. De esta forma, pueden practicar y desarrollar sus habilidades. Para que esto vaya bien, los requisitos no deben ser ni demasiado altos ni demasiado bajos. Los niños desarrollan sus habilidades de diferentes formas, especialmente cuando juegan o en la escuela. Aquí puede practicar y alegrarse cuando logra algo que aún no podía. Así es como experimenta que puede y hace algo. Este es un requisito importante para que pueda afrontar el próximo desafío.

¿Qué le sucede a un niño cuyas habilidades no se apoyan lo suficiente?

Ustedes, como padres, quieren lo mejor para su hijo: Debería obtener buenas notas en la escuela para poder obtener una buena profesión. Es importante y correcto que ustedes, como padres, se interesen por los logros de su hijo. Sin embargo, las expectativas deben estar al alcance de su hijo. Si las expectativas son demasiado altas, su hijo tendrá la impresión de que no es capaz. Esto es malo para su propia confianza y su rendimiento puede deteriorarse.



A veces los niños se dan por vencidos y piensan: «¡De todos modos, no puedo hacerlo!» Si las expectativas son demasiado bajas, no se desafía lo suficiente al niño. Con frecuencia, los niños que tienen menos desafíos no se sienten considerados y, en algún momento, simplemente pasan el rato.

Así es como apoyan las habilidades de su hijo o hija

Para poder apoyar a su hijo en sus habilidades, lo primero y más importante es observarlo: ¿Qué le gusta hacer a su hijo? ¿Qué disfruta de los desafíos? ¿Cómo aprende? Observando al niño, podrán conocerlo. Descubrirán en qué necesita apoyo e incentivos y en qué puede darle tiempo para que siga su propio camino. Pueden crear pequeños desafíos en la vida cotidiana, que su hijo puede afrontar paso a paso. Así

es como genera confianza en sus propias habilidades. Por ejemplo, si su hijo no puede abrir una botella. En lugar de simplemente abrísela pueden abrirla un poco y dejar que el niño haga el resto.

Los niños aprenden muy bien cuando pueden jugar libremente y sin la vigilancia de un adulto. Denle tiempo a su hijo para que explore el mundo por su cuenta. Estén ahí para su hijo cuando busque su cercanía y apoyo.



Respeten y apoyen los límites de su hijo o hija

Como nosotros, los adultos, los niños también tienen sus límites. Estos límites dan seguridad y protección.

A veces, los adultos traspasan los límites de un niño con buenas intenciones: Por ejemplo, es posible que deseen motivarlos a hacer algo que no quieren, como besar a su abuela cuando la saludan. O se obliga al niño a disculparse ante otro niño.

Los límites son diferentes para cada persona. Por eso es importante prestar atención a la reacción del niño.

¿Qué le sucede a un niño cuyos límites se ignoran?

Si se ignoran o exceden repetidamente los límites de un niño, el niño se ve amenazado con considerables consecuencias psíquicas y físicas.



El niño aprende que no puede disponer y decidir sobre sí mismo y su cuerpo. Surge la vergüenza. El niño está determinado por los adultos. Aprende que sus propios límites no valen nada. Aprende a soportar las incomodidades y a no defenderse. Esto hace que el niño sea más vulnerable al comportamiento agresivo de otros, p. ej., también a las agresiones sexuales.

Así es como respetan y apoyan los límites de su hijo o hija

Es importante que ustedes y otros adultos reconozcan, apoyen y protejan los límites de su hijo. Como padres, pueden ayudar a su hijo a conocer sus límites. Es útil hablar abiertamente sobre el tema en la familia. Además, hablen sobre sus propios límites, cómo se sienten cuando se superan y exijan que también se respeten sus límites.

Hablen con su hijo sobre sus límites. ¿Qué contactos le resultan agradables o incómodos? ¿Quién puede tocarlo y quién no? ¿Cómo debe actuar, por ejemplo, al saludar a otras personas? No presione a su hijo para que haga algo que no quiere. Pregúntenle por qué no quiere hacer algo y aborde el tema.

Un niño necesita mucho valor para defender sus límites. Para ello, necesita su apoyo: ¡Puede defenderse de un tocamiento desagradable! De esta manera, pueden ayudar a su hijo a defender sus propios límites.



Ejemplo: La abuela quiere besar al niño como saludo. El niño se siente incómodo. Hablen con el niño sobre sus deseos de saludar a su abuela. Hablen con la abuela de que al niño le gustaría un saludo diferente, por ejemplo, un beso al aire. Acompañen a su hijo en los saludos.

Como padres, sean cuidadosos en su tratamiento mutuo

Los niños son buenos observadores muy conscientes de cómo los adultos se tratan entre sí. Sienten muy bien el estado de ánimo en la familia. Cuando los padres son cuidadosos en su tratamiento mutuo, los niños se sienten seguros y protegidos.

Es normal que los padres discutan de vez en cuando. También se puede ser respetuoso en una discusión. El niño aprende del ejemplo y lo transfiere a su propio comportamiento hacia otras personas. Aprende mucho para su propio manejo de situaciones difíciles.

¿Qué sucede cuando un niño experimenta violencia entre los padres?

Los padres pueden enfurecerse mucho cuando discuten entre ellos. Pero cuando resuelven sus conflictos con violencia psíquica o física, los niños se sienten indefensos y temerosos. Con frecuencia, creen que son los culpables de la discusión de los padres.

Por ejemplo, cuando los padres se insultan, guardan silencio o usan violencia física, es perturbador para un niño. La experiencia de violencia entre los padres es una forma de violencia psíquica para el niño. En la gran mayoría de los casos, los niños notan la violencia entre sus padres, incluso si, por ejemplo, no están en la misma habitación. Eso causa mucho estrés. Un niño puede reaccionar de-



primido, inquieto, ansioso o agresivo. O no reacciona en absoluto por miedo. La experiencia de violencia entre los padres puede tener consecuencias para la salud del niño hasta la edad adulta.

Así es como apoyan a su hijo o hija

Para los niños, su hogar es un lugar seguro y protegido. Como padres, pueden demostrarle a su hijo que pueden pelear y luego reconciliarse. Y sin dar golpes y gritos. También es bueno cuando su hijo experimenta cómo pueden acercarse nuevamente después de una discusión y también disculparse por su comportamiento. Esto le da a su hijo la seguridad interior que necesita para su buen desarrollo. Ustedes son un modelo para tu hijo.



Si tiene problemas de pareja, solicite ayuda en un centro de asesoramiento en su zona:

> <https://www.kinderschutz.ch/it/consultori.html>

Den a su hijo o hija reglas claras

En todas partes encontramos reglas para la convivencia. A los niños, les dan seguridad y un espacio protegido. Saben cómo comportarse en determinadas situaciones y pueden asumir la responsabilidad de su comportamiento. Las reglas que un niño llega a conocer en casa también son importantes en el exterior. De esta manera, el niño aprende a comportarse con otras personas.

Las reglas bien fundamentadas y observadas consecuentemente apoyan el desarrollo del niño hasta que se convierte en una persona competente y son importantes para convivir en la familia. Ayudan a garantizar que no siempre haya discusiones sobre asuntos cotidianos, como limpiar o hacer las tareas domésticas. Esto requiere mucha fuerza y paciencia. También ayudan a evitar peligros para el niño.

¿Qué pasa si el niño no tiene reglas?

Si no se establecen reglas, el niño está inseguro. Se siente desorientado y abrumado en el mundo. No sabe qué se espera de él y cómo debería comportarse. Esto puede generar fuertes frustraciones y, como consecuencia, agresión, violencia y comportamientos problemáticos de consumo. Si un niño puede hacer siempre lo que quiere, tendrá problemas para tratar con otras personas. Por ejemplo, se vuelve insensible a las necesidades de otras personas.



Cómo establecer reglas hábilmente

Como padres, ya dan ejemplo a sus hijos con muchas reglas. Se basan en su comportamiento: Ustedes son sus modelos a seguir.

Le ayuda al niño, cuando las reglas están relacionadas con las consecuencias. Las consecuencias le muestran al niño que las reglas son vinculantes y le dan seguridad y orientación. Se hace una distinción entre *consecuencias naturales* y *lógicas*.

Una *consecuencia natural* surge sin su intervención. No se tienen que establecer reglas. El niño aprende a través de la experiencia qué comportamientos arrastran qué consecuencias.

Ejemplo: Es un día frío de otoño y su hijo quiere llevarles al parque infantil. Le dicen a su hijo que se ponga una chaqueta gruesa porque hace frío. Sin embargo, su hijo quiere salir sin chaqueta. Después de solo 15 minutos, su hijo tendrá frío en el parque. Lloro, por un lado porque hace frío y por otro lado porque le gustaría seguir jugando y ahora comprende que está incómodo sin chaqueta.

Una *consecuencia lógica* es un acuerdo de reglas y consecuencias comunes entre ustedes y su hijo. Porque si su hijo participa en el proceso de toma de decisiones, es más probable que se atenga a la regla. El niño se siente efectivo por sí mismo. Las consecuencias deben aplicarse en la mayoría de los casos. Pero también pueden ser flexibles. Su hijo aprenderá que ustedes son fiables pero no intransigentes. Sin embargo, los padres castigan con frecuencia a los niños por comportamientos inapropiados. Aunque estos no comprenden qué hicieron mal. Por eso, las consecuencias tienen más sentido que los castigos y, si es posible, deben hablar antes con el niño.

Ejemplo: El niño quiere comer chocolate antes de la cena. Acuerdan con el niño, que puede comer un dulce una vez al día. Si quiere comer chocolate ahora, significa que no comerá postre después de la cena. Con ello, el niño puede decidir por sí mismo. Si el niño elige el chocolate, sea consecuente y no le dé postre más tarde.



Si es posible, la consecuencia debe ser inmediata y estar relacionada con el comportamiento, porque los niños viven en el aquí y ahora. También con mucha voluntad, funciona el cumplimiento de las reglas mutuamente acordadas. La implementación no siempre funciona de inmediato. Los niños tienen que repetir y practicar las cosas. A veces eso requiere mucha paciencia. Si su hijo se decide por la consecuencia, acompañenlo con cariño y no lo dejen solo. También puede tener sentido hacerle una oferta de apoyo al niño. Por ejemplo, recordarle que, si el niño se decide por el chocolate no recibirá ningún postre.

Las reglas deben revisarse una y otra vez. Especialmente cuando una regla se sigue pocas veces. Entonces también puede ser que la regla sobrepase al niño o (ya) no sea apropiada para la edad del niño.

Establezcan con su hijo pocas reglas, pero razonables, porque los niños no pueden recordar muchas reglas. Los niños se alegran cuando ustedes notan pequeños avances y los aprecian.

No critiquen a su hijo o hija ni tampoco critiquen su comportamiento

Incluso si aman a su hijo, es posible que no siempre encuentren genial lo que hace. Especialmente, es muy agotador si tienen que decirle lo mismo a su hijo una y otra vez. A veces, los padres, enfadados, dicen frases como: «¡No haces más que molestar!» o «¿Eres tan tonto para entenderlo?» Tales frases hacen daño a cualquiera y especialmente a los niños. Dañan su autoestima. Un niño necesita saber en todo momento que se le valora y se le ama sin condiciones. Esto es importante para su autoestima y su independencia y, por tanto, para su buen desarrollo.

¿Qué le sucede a un niño al que se critica continuamente?

Cuando un niño escucha con frecuencia cosas malas sobre sí mismo por parte de sus personas de referencia importantes, comienza a creer esas cosas. Con el tiempo, piensa que no vale nada. Muchos padres no se dan cuenta de cuánto influyen en sus hijos con esas palabras. Un niño que piensa de sí mismo que no puede hacer nada o que es tonto tiene cada vez menos confianza. En última instancia, esto influye en el comportamiento. Algunos niños se vuelven miedosos y pasivos, mientras que otros se enfadan y se vuelven agresivos. Su rendimiento se reduce con frecuencia, por ejemplo, en la escuela. Una menor sensación de éxito y reconocimiento produce más miedo y retraimiento o ira y agresión. Surge un círculo vicioso.



Así deben criticar el comportamiento y no al niño

Si les irrita el comportamiento de su hijo, respiren profundamente unas cuantas veces. Así, ya podrán calmarse un poco. Además, ganan algo de tiempo y pueden pensar qué comportamiento les gustaría que tuviera su hijo. Frecuentemente es más fácil para nosotros decir lo que no queremos, pero eso no ayuda mucho al niño para cambiar sus acciones. Por eso, intenten expresar el comportamiento que desean.

Ejemplo: El niño vierte su vaso en la cena porque está contando entusiasmado una historia. En lugar de regañarlo o decirle lo torpe que es, diga: «Ya veo que estás emocionado. Te traeré un trapo para que puedas limpiarlo. Por favor, pon tu vaso más lejos cuando cuentes una historia.»

Con esto pueden darle a su hijo algo muy importante para que se lleve consigo en su viaje por la vida: Un fuerte sentido de autoestima. Es mucho mejor para hacer frente a los desafíos de la vida cotidiana, porque cree en sí mismo y en sus capacidades. Esto lo motiva a aprender algo nuevo y no rendirse tan rápido, incluso cuando no tenga éxito o esté decepcionado.





Kinderschutz Schweiz
Protection de l'enfance Suisse
Protezione dell'infanzia Svizzera

Proteger a los niños y niñas.

Apoyar a los niños y niñas.

**Somos la voz fuerte
de los niños en Suiza.**

Su donativo ayudará a Kinderschutz Schweiz en este proyecto.

En línea: kinderschutz.ch/spenden 



¡MUCHAS GRACIAS! 

Kinderschutz Schweiz

Schlösslistrasse 9a | 3008 Berna
Teléfono +41 31 384 29 29

www.kinderschutz.ch
info@kinderschutz.ch

   /kinderschutzschweiz
 /kinderschutz_ch