



Welcome  Baby



United Way
of Utah County

Junio 2011 Un boletín informativo para las familias de "Welcome Baby" y "Parents as Teachers"



Los Papás y la crianza positiva

La crianza de los hijos puede parecer una tarea monumental, sin embargo puede ser la función más gratificante. A continuación hemos incluido nueve pasos para una crianza más eficaz que seguro le ayudaran a sentir más confianza y placer con su papel de padre y al mismo tiempo le ayudarán a disfrutar más del tiempo que pasa con sus hijos.

1. Estimule la autoestima de su hijo

Los niños comienzan a desarrollar su sentido del yo desde que son bebés, cuando se ven a sí mismos a través de los ojos de sus padres. Sus hijos asimilan su tono de voz, su lenguaje corporal y todas sus expresiones. Sus palabras y acciones como padre tienen un impacto en el desarrollo de su autoestima más que ninguna otra cosa. El elogio de los logros, aunque sean pequeños, hará que los niños estén orgullosos; permitirles que hagan cosas por sí solos los hará sentir que son capaces y fuertes. Por el contrario, los comentarios denigrantes o las comparaciones negativas con otros niños los hará sentir inútiles.

Evite las afirmaciones tendenciosas o usar palabras hirientes. Los comentarios tales como "¡Qué estupidez!" o "¡Te comportas más como si fueras un bebé que tu hermano pequeño!" pueden causar el mismo daño que los golpes físicos. Elija las palabras con cuidado y sea compasivo. Dígalos a sus hijos que todas las personas cometen errores y que usted aún los ama, incluso cuando no apruebe su comportamiento.

2. Reconozca las buenas acciones

¿Se detuvo a pensar alguna vez cuántas veces al día tiene reacciones negativas para con sus hijos? Es posible que se

dé cuenta de que los critica muchas más veces de las que los felicita. ¿Cómo se sentiría si un jefe lo tratara de un modo tan negativo, incluso si fuese con buenas intenciones?

El enfoque más positivo es reconocer las buenas acciones de los niños: "Hiciste la cama sin que te lo pidiera, ¡eso es genial!" o "Te estaba mirando mientras jugabas con tu hermana y fuiste muy paciente". Estos comentarios serán mucho más eficaces para alentar la buena conducta a largo plazo que las reprimendas continuas.

Propóngase encontrar algo para elogiar todos los días. Sea generoso con las recompensas: su amor, sus abrazos y elogios pueden hacer maravillas y suelen ser suficiente gratificación. Pronto descubrirá que está "cultivando" en mayor medida el comportamiento que desearía ver.

3. Establezca límites y sea coherente con la disciplina

En todas las casas es necesaria la disciplina. El objetivo de la disciplina es ayudar a que los niños elijan los comportamientos aceptables y aprendan a auto controlarse. Es posible que pongan a prueba los límites que usted establece, pero son imprescindibles para que ellos se conviertan en adultos responsables.

Poner reglas en la casa ayuda a que los niños entiendan sus expectativas y desarrollen el autocontrol. Algunas reglas pueden incluir, por ejemplo, no mirar televisión hasta que estén hechas las tareas y no permitir los golpes, los insultos ni las burlas hirientes.

Es recomendable que implemente un sistema: una advertencia seguida de consecuencias, que puede ser la pérdida de privilegios. Un error frecuente que cometen los padres es no seguir adelante con las consecuencias. Ser consistente les enseña qué es lo que usted espera.

4. Hágase un tiempo para sus hijos

A menudo es difícil que los padres y los niños se reúnan para una comida en familia. Sin embargo, es probable que no haya nada que a los niños les gustaría más que eso. Levántese 10 minutos antes a la mañana para poder desayunar junto a sus hijos o deje los platos en el fregadero y salga a caminar después de cenar. Los niños que no reciben la atención que desean de sus padres a menudo sobreactúan o se comportan mal porque, de ese modo, están seguros de que recibirán su atención.

Muchos padres descubren que es gratificante programar tiempo para pasar con sus hijos. Programe una "noche especial" cada semana para estar juntos y deje que sus hijos ayuden a decidir cómo pasar el tiempo. Busque otras formas de relacionarse, por ejemplo, ponga una nota o algo especial en las loncheras de los niños.

5. Sea un buen modelo a seguir

Los niños pequeños aprenden mucho sobre cómo actuar al observar a sus padres. Cuanto más pequeños, más lo imitan. Antes de reaccionar agresivamente o enfurecerse frente a su hijo, piense en lo siguiente: ¿es así como desea que el niño se comporte al enfadarse? Esté siempre consciente de que sus hijos lo están observando. Los estudios han demostrado que, por lo general, los niños que dan golpes imitan el modelo de agresión de sus casas.

Sirva de ejemplo de las cualidades que desea cultivar en sus hijos: respeto, cordialidad, honestidad, amabilidad, tolerancia. Sea generoso. Haga cosas por los demás sin esperar una retribución. Expresé su agradecimiento y haga elogios. Por sobre todo, trate a sus hijos del mismo modo que espera que otras personas lo traten a usted.

6. Haga de la comunicación una prioridad

No puede esperar que los niños hagan todo sólo porque usted como padre "así lo dice". Ellos desean y merecen explicaciones al igual que los adultos. Si no dedicamos tiempo a dar explicaciones, los niños comenzarán a cuestionarse nuestros valores y motivaciones, y si estos tienen fundamentos. Los padres que razonan con sus hijos les permiten entender y aprender sin emitir juicios de valor.

Deje en claro sus expectativas. Si hay un problema, descríballo, exprese sus sentimientos e invite a su hijo a que busquen juntos una solución. No olvide mencionar las consecuencias. Haga sugerencias y ofrezca alternativas. Además, esté dispuesto a escuchar las sugerencias de su hijo. Negocie. Los niños que participan en la toma de decisiones están más motivados a llevarlas adelante.

7. Sea flexible y esté dispuesto a adaptar su estilo de crianza

Si el comportamiento de su hijo lo decepciona con frecuencia, quizás se deba a que sus expectativas no son realistas. El entorno que rodea a los niños tiene un impacto en su comportamiento; por lo tanto, puede cambiar ese comportamiento si modifica el entorno. Si continuamente tiene que decirle "no" a su hijo de 2 años, busque algún modo de reestructurar el entorno para que haya menos cosas prohibidas. Esto será menos frustrante para ambos. A medida que su hijo cambie, tendrá que modificar gradualmente su estilo de crianza. Lo más probable es que lo que hoy resulta eficaz con su hijo ya no lo sea tanto en uno o dos años.

8. Demuestre que su amor es incondicional

Como padre, usted tiene la responsabilidad de corregir y guiar a sus hijos. Sin embargo, la forma en que expresa su orientación correctiva tiene una gran influencia en la forma en la que un niño la recibe. Cuando tenga que enfrentarse a su hijo, evite echar culpas, hacer críticas o buscar defectos; todo esto puede debilitar la autoestima y provocar resentimiento. En cambio, haga un esfuerzo por educar y alentar, incluso cuando discipline a sus hijos. Asegúrese de que

ellos sepan que, aunque desea y espera algo mejor la próxima vez, su amor es incondicional.

9. Esté consciente de sus propias necesidades y limitaciones como padre

Enfréntelo: usted no es un padre perfecto. Como jefe de familia, tiene fortalezas y debilidades. Reconozca sus habilidades: "Soy cariñoso y dedicado". Prometa trabajar en sus debilidades: "Debo ser más coherente con la disciplina". Intente tener expectativas realistas para usted, su cónyuge y sus hijos. No es necesario que sepa todas las respuestas: sea indulgente con usted mismo. Concéntrese en las áreas que necesitan la mayor atención, en lugar de intentar abordar todo a la vez. Admita cuando se sienta agotado. Quítele tiempo a la crianza para hacer cosas que lo harán sentir feliz como persona (o como pareja).

Centrarse en sus necesidades no lo convierte en una persona egoísta. Simplemente quiere decir que se preocupa por su propio bienestar, otro valor importante para que sus hijos tomen como ejemplo a seguir.

Tomado en parte de:
Steven D. MD(10/2008) Nueve pasos para una crianza más eficaz.
De http://kidshealth.org/parent/en_espanol/padres/nine_steps_esp.html#

Eventos de la Comunidad

- **Grupo para Padres en Español ofrecido por Welcome Baby**—el miércoles 29 de Junio de 6 a 7 pm. En el Departamento de Salud. Si tiene preguntas llamar al 801.851.7538. Trae a tu familia. **¡No te lo pierdas!**
- **La Biblioteca de Provo**— "Tiempo de Cuentos" Todos los Viernes para las familias que hablan Español de 10:30am—11am y todos los Lunes de 7pm— 7:30 pm
- **La Biblioteca de Orem**— Cuentos en Español el 3er miércoles de cada mes a las 10:30am.
- **Clase para los asientos del bebé**— el __ de Junio a las __pm, En el Departamento de Salud. Si desea que revisen el asiento de su bebé llamar para hacer una cita al 801.851.7035.
- **Junio 18—¡Feliz día de los Padres!**

