



787.287.6161

www.escapepr.org

escape@caribe.net

ESCAPE

Tips

CRIANZA SALUDABLE

¡Enséñele a su Hijo/a a Escuchar!

1. Obtenga la atención de su hijo/a.

Acérquese. Agáchese y mírelo directamente a los ojos. Los niños lo escuchan mejor cuando usted se acerca.

2. Dígale a su hijo qué HACER (en lugar de qué NO hacer).

Cambie “no” por “sí”. Diga: “*Camina en lugar de correr*”. En vez de: “*No corras*”.

3. Sea claro y específico.

Diga: “*Guarda tus juguetes en el cesto*”. En vez de: “*Sé bueno y limpia*”. Diga: “*Ponte los zapatos y trae tu mochila*”. En vez de: “*Prepárate para irnos*”.

4. Use menos palabras.

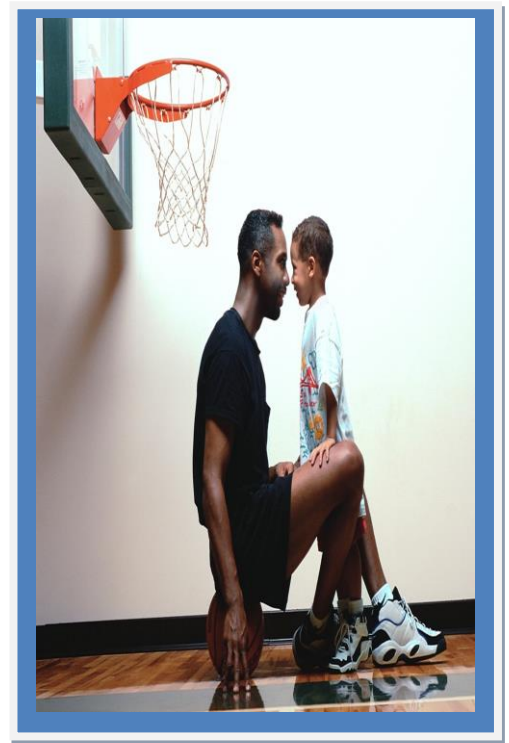
Los niños no prestan atención cuando los adultos hablan mucho. ¡Hágalo fácil! “*Lávate las manos antes de cenar*” o “*Primero las asignaciones, después la televisión.*”

5. Evite las amenazas.

Utilice “*cuando*” en lugar de “*si*”. Diga: “*Cuando termines de almorzar, podrás salir a jugar*”. En vez de: “*Si no terminas de almorzar, no podrás salir a jugar*”.

6. Use un tono de voz “normal”.

Cuanto más levante el tono de voz, menos efecto tendrá sus palabras. Cuando los adultos gritan, los niños saben que perdieron el control y dejan de escuchar.



¡Disfrute a su Hijo/a!

- Los niños se sienten seguros, amados y valorados cuando sus padres y madres disfrutan de ellos.
- No tiene por qué esperar *el momento justo* para darle a su hijo lo que necesita. Lo que su hijo necesita más que nada es a USTED.
- ¡Aproveche las cosas cotidianas! Diviértase con su hijo en la tienda, en el parque, en el supermercado o mientras limpia en su hogar.
- A veces todo lo que su hijo necesita es una caricia o una sonrisa que le demuestre que él o ella es importante para usted.

Discipline Saludablemente

Elogie los esfuerzos: los niños aprenden rápido y usted debe elogiarlos por sus esfuerzos. Aunque no tengan éxito, sus elogios los harán creer en sus habilidades y les darán confianza en sí mismos.

Ponga el ejemplo: los niños observan y aprenden el comportamiento de los adultos que los rodean. Demuestre con sus acciones las conductas que quiere enseñar a sus hijos.

Animelos: fíjese en las cosas que su hijo hace bien y elógielo inmediatamente. Como regla general, se necesitan nueve mensajes positivos para equilibrar uno negativo.

Establezca límites y reglas: Los niños necesitan tener límites para sentirse seguros. A menudo ponen a prueba esos límites para saber si realmente existen.

Sea positivo: no sea negativo ni se sorprenda cuando reciba malas noticias. Apoye a su hijo para encontrar soluciones justas a los problemas. Así su hijo tendrá confianza en usted y le contará sus problemas. Elogie a su hijo por confiar en usted. Ríase más, preocúpese menos.

Ofrezca actividades positivas: cuando los niños se aburren, les entra curiosidad y pueden hacer “travesuras”. Si le provee oportunidades positivas para que se mantenga ocupado, su hijo se volverá independiente y encontrará maneras constructivas de pasar el tiempo. Tenga cuidado de no programarle demasiadas actividades. Su hijo necesita tiempo libre, igual que usted.

Recuerde que la disciplina no es castigo: asegúrese que su propio comportamiento esté bajo control si espera que su hijo se comporte adecuadamente. La disciplina no significa gritar, dar nalgadas ni amenazar. Significa enseñar, reforzar y modelar. Eliminar el enojo y la frustración permite concentrarse en el problema, no en las emociones.

Reconózcase: ser padre/madre es una GRAN responsabilidad. No existe un padre o madre “perfecto”. Igual que su hijo, usted está aprendiendo y debe aceptar que está bien cometer errores y pedir ayuda. Recuerde: su hijo lo ama incondicionalmente.



El Maltrato no es Disciplina

Nunca sacuda o agarre a su bebé con fuerza. La sacudida puede causarle a su bebé daño cerebral permanente o incluso la muerte. Algunos tipos de juegos, tales como tirar al bebé al aire, también pueden ser peligrosos.

No le quite cosas que son necesidades básicas. Nunca quite el alimento o el agua como castigo. Los niños necesitan una dieta saludable para crecer. Nunca niegue atención médica.

Los golpes enseñan violencia. Golpear no enseña a los niños cómo comportarse. Los golpes enseñan violencia.

Gritar no ayuda. La mayoría de los padres y madres gritan a veces, y TODOS tienen ganas de hacerlo.

Gritar dificulta que su hijo lo entienda. Hable en un tono de voz normal (calmado) cuando aplique disciplina. Evite palabras y comentarios que hieran o insulten a un niño.

¡Manténgase en Control!

Deténgase y Aléjese. Diga: “Mamá/Papá necesita un descanso. *Enseguida regreso*”. Salga de la habitación y aléjese de su hijo. Si debe salir de la casa, asegúrese que otro adulto cuide a su hijo.

Respire profundamente 5 veces. Inhale y exhale l-e-n-t-a-m-e-n-t-e. Cuente hasta 10 ó 20 ó 30. O diga el abecedario.

Llame a un amigo, familiar o vecino. Dígale: “*Realmente necesito hablar*”. O “*Necesito que me ayudes a tranquilizarme*”. Pídale que vaya a su

casa y le haga compañía.

Haga ejercicio o salga a caminar. Pídale a un vecino que cuide a sus hijos.

Tome un papel o vaya a la computadora y escriba sus pensamientos. No se guarde nada, escriba todo lo que quiera y sienta. Esto lo ayudará a calmarse.

Busque ayuda si siente que necesita apoyo para mantener el control y evitar maltratar a su hijo.

ESCAPE, Centro de Fortalecimiento Familiar es una organización privada sin fines de lucro que desde el 1983 se dedica a la prevención del maltrato infantil y el fortalecimiento de las familias.

Si desea aprender nuevas estrategias para la crianza y disciplina de sus hijos/as o interesa unirse a nuestro equipo de voluntarios, comuníquese con ESCAPE al 787.287.6161 o visite en la Internet www.escapepr.org/ Facebook (escapeorg) o Twitter (escapepr).

Artículo adaptado por ESCAPE de: Boletín de Salud del Departamento de Salud de N. Y. Volumen 6, Número 7 (2008)