

Usted y su bebé: El lazo que los une



Los bebés necesitan más que alimento, calor y protección. También necesitan amor, atención y cariño. Formar lazos ayuda a su bebé a crecer fuerte y sano, tanto física como mentalmente.

Los recién nacidos:

- Duermen, lloran, se quejan y ven el mundo a su alrededor muchas veces por día
- Les encanta que los mimen y que les hablen
- Lloran sin motivo aparente, a veces por mucho tiempo
- Les encantan las voces tranquilas y responden con sonrisas y gorgoritos de bebé feliz
- Crecen y cambian todos los días

Formar lazos es bueno para el bebé... ¡y para usted!

Cuando usted forma lazos con su bebé, sabrá mejor lo que el bebé quiere y necesita. Y su bebé se sentirá amado y protegido.

El lazo que usted forma ahora ayuda a que el cuerpo y el cerebro de su bebé crezcan sanos. Esto afectará al bebé toda su vida: su temperamento, sus decisiones y las relaciones futuras que pueda tener. Le ayudará a tener una vida mejor.

La mejor manera de crear ese lazo es pasar tiempo con su bebé.

Estas son algunas cosas que usted puede hacer:

- Responda cuando lllore el bebé. Los recién nacidos no se vuelven "consentidos" por exceso de atención.
- Tómelo en brazos, mímelo y toque a su bebé a menudo. Use un canguro o una mochila especial para mantener a su bebé cerca.
- Léale, cántele y juegue a que se esconde y aparece. A su bebé le encanta oír su voz y tratará de imitarlo.
- Sonríale y mírelo a los ojos.
- Juegue juegos sencillos a medida que su bebé crezca. Pase tiempo en el piso con juguetes, rompecabezas y libros.

El mejor regalo que le puede hacer a su bebé es ¡USTED MISMO! El amor y la atención que le dé ahora permanecerán con él para siempre. Le ayudarán a tener relaciones sanas y a tomar buenas decisiones más adelante en la vida.

Esta hoja fue elaborada con la ayuda de expertos que trabajan en organizaciones nacionales para proteger y promover familias sanas. Para más consejos para padres de familia, visite: www.childwelfare.gov/espanol o llame al 800.394.3366.



Los berrinches



Es común que los niños pequeños hagan berrinches. Entre los 2 y 4 años los niños van desarrollando sus propias ideas, necesidades y deseos. Pero todavía no las pueden expresar en palabras. Esto puede ser frustrante para su hijo... ¡y para usted!

Los niños pequeños:

- Les encanta decir: ¡No!... ¡Mío!... y ¡Yo solo!
- Ponen a prueba las reglas una y otra vez para ver cómo reacciona usted
- Necesitan mucho tiempo para jugar, hacer cosas divertidas y explorar el mundo
- No saben compartir todavía
- Se comportan mejor cuando tienen horarios fijos para comer y dormir
- Les gusta imitar a los "grandes" y "ayudar" a mami y a papi

A veces los padres pueden prevenir los berrinches.

Estas son algunas cosas que usted puede hacer:

- Siga una rutina diaria de actividades divertidas, con suficiente descanso y comida sana.
- Anticipe lo que puede desilusionar a su hijo. ("Vamos a comprar comida para la cena. Esta vez no vamos a comprar galletitas pero, ¿me ayudas a elegir la fruta para el postre?")
- Ayude a su hijo a concentrarse en otra cosa. ("¡Mira ese camión de bomberos!")
- Deje que su hijo tome decisiones sobre cosas pequeñas. ("¿Quieres comer chícharos o zanahorias?")
- Felicite a su hijo cuando se controle a sí mismo y exprese sus sentimientos en palabras.

Pero a veces los berrinches ocurren de todos modos.

Si no puede prevenir un berrinche, pruebe estas sugerencias:

- Aunque un berrinche en un lugar público puede ser penoso, no pierda la calma.
- Algunos niños se calman más rápido si los ayuda a sentirse seguros y protegidos.
- Lleve a su hijo a un lugar tranquilo para que se calme. Háblele en voz baja o ponga música suave.
- Si su hijo está tratando de comunicarse con usted, trate de entender lo que quiere. Si sólo está tratando de llamar la atención, no haga caso a su berrinche. Préstele atención *después* de que se haya calmado.
- Trate de no perder el sentido del humor. ¡No haga berrinche usted!

Lo mejor que puede hacer es guardar la calma, incluso cuando el niño hace un berrinche en pleno piso. No pierda la paciencia, trate de entender lo que el niño le quiere decir. Recuerde que la mayoría de los niños dejan de hacer berrinches alrededor de los 4 años de edad.

Esta boja fue elaborada con la ayuda de expertos que trabajan en organizaciones nacionales para proteger y promover familias sanas. Para más consejos para padres de familia, visite: www.childwelfare.gov/espanol o llame al 800.394.3366.



Los adolescentes y las reglas



Los padres saben bien que las reglas ayudan a mantener a los adolescentes seguros y sanos. Pero a menudo a los adolescentes no les gustan las reglas. Fijar reglas para los adolescentes puede ser difícil, sobretodo estando en un medio cultural diferente. Una persona cercana lo puede ayudar.

Los adolescentes normales:

- Quieren ser independientes
- Cuestionan las reglas y la autoridad
- Ponen a prueba los límites
- A veces se olvidan de las cosas
- Tienen días buenos y días malos
- Vuelven locos a los padres

El cerebro del adolescente no está completamente desarrollado.

Los adolescentes pueden parecer adultos. Pueden pensar que son adultos. Pero su cerebro todavía está creciendo y sus hormonas siguen cambiando. Esto afecta la manera en que los adolescentes:

- **Toman decisiones.** A veces los adolescentes toman decisiones inteligentes, pero a veces toman decisiones infantiles.
- **Toman riesgos.** Actúan sin pensar o hacen cosas peligrosas.
- **Se relacionan con los demás.** Los adolescentes se pueden apartar de sus familias y acercarse más a sus amistades, pero es importante que mantengan el contacto con su cultura y sus familiares.

Las reglas ayudan a los adolescentes a ser responsables de su propia conducta.

Algunas sugerencias para establecer las reglas con su adolescente:

- Dígame porqué son necesarias las reglas y cuáles son sus expectativas.
- Deje que el adolescente le ayude a poner las reglas. Así será más probable que las respete.
- Advértale que habrá consecuencias si no respeta las reglas: Menos tiempo con sus amigos, más tareas y privilegios perdidos.
- Deje que el adolescente le ayude a decidir lo que pasará si no sigue las reglas.
- Si las consecuencias son demasiado severas, es posible que el adolescente no las pueda cumplir.
- Conozca a los amigos de su adolescente y a los padres.
- Elija sus batallas. Deje que el adolescente tome decisiones sobre algunas cosas.
- A medida que se gane su confianza, permita que su adolescente tenga mas libertad.
- Practique un deporte, escuche música o haga cosas divertidas con su adolescente cuando pueda.

Los adolescentes necesitan reglas y los padres deben ponerlas. Felicite a su adolescente cuando cumpla las reglas, y esté seguro de que sienta amado, incluso cuando no sea "perfecto."

Esta boja fue elaborada con la ayuda de expertos que trabajan en organizaciones nacionales para proteger y promover familias sanas. Para más consejos para padres de familia, visite: www.childwelfare.gov/espanol o llame al 800.394.3366.



Obtenga ayuda cuando la necesite



Cuando los padres se sienten muy presionados esto puede afectar su relación con sus hijos. No deje que el estrés afecte su relación con sus seres más queridos. Es una buena señal que un padre busque ayuda cuando la necesita.

Ser padre puede ser abrumador,

Y es aun más difícil si está enfrentando otros desafíos al mismo tiempo, como por ejemplo:

- Cuidar a un bebé recién nacido o a un niño enfermo
- Cambiarse de casa y no tener amigos o parientes cerca
- Adaptarse a una cultura diferente o aprender un idioma
- Ser madre soltera o padre soltero que cría a sus hijos sin nadie quien le ayude
- Tener problemas con su trabajo, vivienda o dinero

Si está muy estresado se puede sentir:

- Enojado con su pareja, sus amigos o hasta con sus hijos
- Solo, como si fuera la única persona que tiene que lidiar con tantos problemas
- Deprimido, triste o incapaz de enfrentar sus problemas
- Con deseos de darse por vencido, porque no sabe qué hacer

No deje que el estrés afecte la manera en que trata a sus hijos.

Si siente necesidad de más apoyo, trate de:

- **Reunirse con gente** que lo haga sentirse mejor.
- **Hablar con un familiar** o con alguien de su iglesia.
- **Pedir a sus padres o algún familiar que cuide a sus hijos** cuando necesite un descanso.
- **Ponerse en contacto con otros padres.** Puede encontrar padres con hijos de la misma edad que los suyos en el parque local, en la iglesia o en la guardería o escuela de su hijo.
- **Hablar con el personal de la escuela de su hijo.**
- **Llamar a una línea de ayuda, como Childhelp®.** En español o en inglés las 24 horas del día. **1.800.422.4453**

Muchos padres a veces se sienten con muchas cosas encima. Pero no deje que sus sentimientos afecten la manera en que trata a sus hijos. ¡Llame a alguien de confianza para obtener ayuda o asesoramiento!

Esta boja fue elaborada con la ayuda de expertos que trabajan en organizaciones nacionales para proteger y promover familias sanas. Para más consejos para padres de familia, visite: www.childwelfare.gov/espanol o llame al 800.394.3366.



Cómo criar al hijo de un pariente



Es muy importante que los niños se sientan parte de una familia que los quiere y los respeta.

Su hogar puede ser el mejor lugar para los hijos de un pariente.

Cuando un niño no puede estar con sus padres, el hogar de un pariente le puede dar:

- El consuelo de estar con una persona que conoce, y que comparte su idioma y cultura
- La oportunidad de quedarse con sus hermanos
- Menos mudanzas de un lugar a otro
- A veces más contacto con sus padres

Los niños extrañan a sus padres.

Los niños que no viven con sus padres tienen necesidades especiales. Pueden:

- Sentirse inseguros y no saber con certeza si usted los va a cuidar
- Portarse mal o desafiarlo
- Estar preocupados o deprimidos
- No comportarse de acuerdo con su edad

Usted puede ayudar a que el niño se sienta seguro y protegido en su hogar.

- Tenga un sitio especial sólo para él, para que se sienta en casa.
- Tenga una rutina diaria de comidas, actividades y horas de irse a la cama.
- Háblele y escúchelo cuando le habla.
- Ponga unas pocas reglas y explíquelo lo que espera de él. Haga que se cumplan las reglas sin falta.
- Si el niño hace algo bueno, ¡dígaselo! Si comete un error, explíquelo lo que debe hacer la próxima vez.
- Participe en su escuela y en sus actividades escolares.

Criar al hijo de un pariente no es fácil. Es posible que usted necesite ayuda.

Su comunidad puede tener recursos para ayudarle con:

- Comida, vivienda y algunas de sus cuentas
- Ropa, útiles escolares y enseñanza individual
- Apoyo y asesoramiento
- Visitas al médico, atención de la salud mental o educación especial

Tenga paciencia. Tomará tiempo para que el niño se sienta protegido y seguro con usted. Si usted necesita apoyo, hable con el consejero de la escuela o con un trabajador social. Si usted necesita apoyo adicional solicítelo en su iglesia o en una agencia comunitaria.

Esta boja fue elaborada con la ayuda de expertos que trabajan en organizaciones nacionales para proteger y promover familias sanas. Para más consejos para padres de familia, visite: www.childwelfare.gov/espanol o llame al 800.394.3366.

