

Crianza Saludable



La crianza saludable de los niños(as) es una de las tareas más difíciles y satisfactorias. Ser padre y madre requiere una gran responsabilidad. Tenga en mente que no existe un padre o madre perfecto ni un modo de crianza perfecto. La edad de un niño puede afectar en gran medida su comportamiento. Sepa qué cambios de comportamiento son normales y ayúdelos a apoyarlos en su crecimiento y desarrollo personal. A continuación, algunos consejos.

Estimule la autoestima de su hijo

Sus palabras y acciones tienen un gran impacto en el desarrollo de la autoestima de su hijo(a). Elogiarlos hará que se sientan orgullosos, capaces, fuertes y confiarán en ellos mismos. Por el contrario, los comentarios denigrantes o las comparaciones negativas con otros niños los harán sentir inútiles. Evite usar palabras hirientes y elija las palabras compasivas.

Establezca límites y sea coherente con la disciplina

La disciplina es necesaria. El objetivo de la disciplina es ayudar a que los niños elijan los comportamientos aceptables. Poner reglas en el hogar ayuda a que desarrollen el autocontrol y de la misma forma sigan las reglas de otros lugares, como las de la escuela. Recuerda que las posesiones materiales o la falta de reglas y límites no son lo mismo que el amor.

Es recomendable que implemente una advertencia seguida de consecuencias, que pueden ser un castigo o la pérdida de privilegios. Un error frecuente que cometen los padres es no seguir adelante con las consecuencias. A menudo los niños(as) ponen a prueba esos límites para saber si realmente existen.

La disciplina no significa gritar, golpear ni amenazar. Significa enseñar, reforzar y modelar. Los golpes enseñan violencia. Golpear no enseña a los niños cómo comportarse. Los niños que reciben nalgadas, golpes o bofetadas son más propensos a pelear con otros niños y a ser violentos en su adultez. Recuerde hablar en un tono de voz normal cuando aplique disciplina. Es importante que no le quite cosas que son necesidades básicas. Nunca quite el alimento o el agua como castigo.

Comparta tiempo con sus hijos

Programa actividades para realizar con su hijo(a). Busque otras formas de relacionarse, por ejemplo, en la lonchera ponga una nota o algo especial. No se sienta culpable si es un padre que trabaja. Los niños recordarán las pequeñas cosas que usted hace, por ejemplo, preparar su comida preferida, jugar algún deporte o ir por un mantecado. A veces todo lo que su hijo necesita es una muestra de amor o una sonrisa que le demuestre que él o ella son importantes para usted. Si tiene más de un hijo, planifique tiempo para compartir por separado con cada uno, esto le ayudará a crear vínculos.



Sea un buen modelo para seguir

Los niños pequeños aprenden mucho sobre cómo actuar al observar a sus padres. Cuanto más pequeños, más lo imitan. Sirva de ejemplo de las cualidades que usted desea cultivar en sus hijos: respeto, cordialidad, honestidad, amabilidad y tolerancia.

Enfatice en la comunicación

Tenga expectativas claras que sean apropiadas para la edad de su hijo(a) y asegúrese de que sean claras para que el niño(a) las entienda. Ellos desean y merecen explicaciones, al igual que los adultos. Si no dedicamos tiempo a dar explicaciones, los niños comenzarán a cuestionarse las reglas y sus expectativas. Escuchar las opiniones y sentimientos de sus hijos también es importante para que aprendan la importancia de escuchar a los demás.



¿Qué hacer en momentos de desesperación?

- Deténgase y aléjese. Mejor diga al menor: “Mamá o papá necesita un descanso, regreso en seguida”. Si debe salir de la casa, asegúrese de que otro adulto cuide a su hijo.
- Respire profundamente 5 veces. Inhale y exhale, cuente hasta 10, 20 o 30.
- Llame a un amigo, familiar o vecino. Dígale que necesita hablarle y exprese: “realmente necesito hablar”, “necesito que me ayudes a tranquilizarme”.
- Busque ayuda si siente que necesita apoyo para mantener el control y evitar maltratar a su hijo.



Para una crianza saludable, siempre es necesaria una red de apoyo, que puede estar conformada por la pareja (si la hubiera), la familia, amigos o profesionales. Saber pedir ayuda y delegar le ayudará a liberar cargas. También, contactar con otras madres, padres y grupos de crianza le ayudará a encontrar un soporte emocional durante esta etapa de su vida.



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras el tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health

787-641-9133

Referencias

<https://escapepr.org/wp-content/uploads/sites/4/2014/08/Crianza-Saludable.pdf>

<https://cuidateplus.marca.com/familia/bebe/2022/08/25/padres-primerizos-consejos-lograr-crianza-saludable-179996.html>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.

Revisado febrero 2025.

©First Medical Health Plan, Inc.