

**Los niños fuera de peligro y las familias saludables
son una responsabilidad compartida**



Paquete de recursos comunitarios 2006

Estimados Colegas:

Un ambiente familiar de apoyo y desarrollo, lugares seguros para jugar, asistencia médica adecuada, escuelas que estimulan; son muchos los ingredientes necesarios para ayudar a los niños a crecer de manera segura y sana. Cuando los niños están rodeados con relaciones consolidadas y experiencias que estimulan, toman de ese la inspiración para ser adultos seguros de si mismos, comprensivos. La salud de niños y su bienestar son la principal responsabilidad de los padres, pero ellos no pueden hacerlo solos. Todas las familias se benefician de la ayuda de vecindarios y comunidades fuertes, y que brindan apoyo. Todos desempeñan un papel en ayudar a nuestros niños prosperar.

El U.S. Department of Health and Human Services Children's Bureau, Office on Child Abuse and Neglect y su National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information crearon este paquete de recursos en inglés y español para apoyar a los individuos, organizaciones y comunidades en sus esfuerzos para promover niños seguros y familias saludables. El paquete se desarrolló con el valioso aporte de numerosas organizaciones nacionales y Socios Federales comprometidos en el fortalecimiento de familias y la prevención del maltrato de menores. (Una lista de los socios se encuentra en el directorio de recursos en la página 55.) El Children's Bureau quiere reconocer a Prevent Child Abuse America, por proporcionar los servicios de diseño, y el FRIENDS National Resource Center for Community-Based Child Abuse Prevention, por apoyar la impresión de los paquetes y pósteres.

En este paquete están incluidos muchos recursos que las organizaciones e individuos pueden usar para mantener a los niños sanos en sus propias comunidades, incluyendo información de cómo desarrollar programas efectivos de prevención del maltrato de menores. Sugerencias de cómo promulgar la necesidad de promover las familias y hojas de consejo de educar a los hijos de manera positiva. Le animamos a que copie y distribuya estos materiales extensamente, para dar a conocer que cada uno tiene un papel que jugar en apoyar a las familias para prevenir el maltrato de menores. Éstos y otros materiales también se pueden descargar del sitio Web de la sección sobre la prevención del National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information en <http://nccanch.acf.hhs.gov/topics/prevention>. Esperamos que estas herramientas incentiven a los padres y los individuos a involucrarse en hacer de nuestras comunidades seguras y de apoyo para las familias y los niños.

La consolidación de las familias y la prevención del maltrato de menores requieren el compromiso compartido de individuos y de organizaciones en cada comunidad. Gracias por participar en este importante esfuerzo.



Susan Orr, Ph.D.
Associate Commissioner
Children's Bureau
U.S. Department of Health and Human Services



Los niños fuera de peligro y las familias saludables son una responsabilidad compartida

Paquete de recursos comunitarios 2006

Brindando apoyo a las familias: La prevención del maltrato de menores.....	5
Promoviendo niños fuera de peligro y familias saludables: Qué pueden hacer las organizaciones.....	7
Fomentando los puntos positivos: Fortalecer los factores de protección para los niños y las familias	9
Compartiendo su mensaje:	
Cómo desarrollar y transmitir mensajes efectivos para fomentar el apoyo familiar	11
Ejemplo de actividades de concientización	13
Ejemplo de artículo de opinión / editorial	15
Ideas para hablar con otros	17
Promoviendo niños fuera de peligro y familias saludables: Qué pueden hacer las personas.....	19
Actividades para individuos para ayudar a construir responsabilidad compartida.....	21
Celebre el Mes Nacional de la Familia	23
50 maneras que los miembros de la familia pueden decir “Te quiero”	24
Mes de la Prevención del Maltrato de Menores calendario de actividades	25
Consejos para ser un padre que apoya y desarrolla a sus niños.....	27
Comprendiendo el comportamiento de sus hijos	29
Calmando a un bebé que llora.....	30
Sobreviviendo el entrenamiento del uso del baño	31
Lista de una docena sana [“Healthy Dozen”] para los niños pequeños	33
Lidiar con rabietas	35
Separación temporal (time out)	36
El poder de elegir	37
Ganando la guerra de las tareas.....	38
La rivalidad entre hermanos.....	39
Estableciendo reglas y consecuencias con los adolescentes	40
Cuando los abuelos crían a sus nietos	41
10 cositas que pueden ser muy importantes para su matrimonio	43



Los niños en peligro: El abuso y la negligencia de menores.....45
Un problema que enfrentan todas las comunidades: El alcance nacional del problema47
Consecuencias a largo plazo del maltrato de menores 49
Cómo reconocer el maltrato de menores51
Cómo reportar el abuso y abandono de menores53

Organizaciones y programas que promueven los niños fuera de peligro y las familias saludables ..55

Planilla de evaluación.....59



Brindando apoyo a las familias: La prevención del maltrato de menores

Muchos padres comparten el deseo de darle lo mejor a sus hijos. Pero lograr educar a hijos saludables y seguros de sí mismos puede ser difícil, especialmente cuando los padres son inexpertos, se sienten frustrados, tienen serios problemas de salud mental, o se enfrentan a condiciones serias de tensión con sus parejas o crisis financieras.

Porqué el apoyo a las familias es crucial

Las investigaciones han demostrado que los padres y las personas que cuidan a niños son más propensos a ofrecer hogares seguros y saludables si disponen de apoyo y recursos. Específicamente, los padres necesitan una red de relaciones personales de apoyo y otros recursos para hacer frente a la tensión, lograr entender las etapas críticas del desarrollo del niño, y adquirir ayuda financiera y otras ayudas concretas tales como sitio de abrigo, alimento y guarderías. Una carencia de estas ayudas críticas, por otra parte, puede causar que padres de buena fe tomen decisiones pobres que pueden conducir a la negligencia o al abuso. A medida que vamos aprendiendo más acerca de las causas del abuso y la negligencia de menores, más organizaciones, agencias, y comunidades tribales están reconociendo que la mejor manera de promover la prevención es proveer a los padres de las habilidades y de los recursos necesarios para entender y satisfacer las necesidades emocionales, físicas y de desarrollo del niño y para proteger a sus niños contra daño.

Como el apoyo a las familias puede ser efectivo

El ser padre es uno de los trabajos más difíciles y más importante en Norteamérica, y todos tenemos el deber de asegurar que los padres tengan acceso a las herramientas y asistencia que ellos necesitan para triunfar. Con la ayuda de actividades de asistencia, muchas familias son capaces de encontrar la fortaleza y los recursos necesarios para criar niños libres de peligro, sanos y productivos. Por ejemplo, las escuelas locales o centros de servicios familiares pueden proporcionar un lugar donde reunirse, socializar y aprender más acerca del crecimiento y desarrollo de sus hijos. Las comunidades de fe pueden servir como recurso de apoyo y amistad para los padres de familia. Los pediatras ayudan a los padres respondiendo preguntas, preocupaciones o frustraciones acerca del comportamiento de sus niños. Los programas de asistencia familiar, tales como educación a los padres, visitas al hogar, servicios de asistencia y grupos de apoyo, ayudan a los padres a desarrollar destrezas, entendimiento de los beneficios de las técnicas de disciplina positiva, y como satisfacer las necesidades de sus hijos. Los programas de asistencia familiar también ofrecen apoyo contra otros importantes retos que enfrentan las personas que cuidan a niños de los niños, tales como un lugar adecuado donde vivir y guarderías infantiles a precios razonables.

A través de éstas y otras actividades de asistencia, los padres desarrollan recursos, conocimiento y destrezas para:

- ☆ Entender cuál es comportamiento típico de los niños durante diferentes edades
- ☆ Identificar, responder y abogar por las necesidades de sus niños
- ☆ Comunicarse clara y tranquilamente con los niños
- ☆ Establecer límites claros y reales
- ☆ Corregir y redirigir a los niños sin perder el control
- ☆ Manejar el estrés de maneras positivas, incluyendo: hablar con los amigos y la familia y buscar recursos comunitarios para apoyo
- ☆ Desarrollar lazos positivos con sus hijos y disfrutar el tiempo que pasan juntos
- ☆ Tener confianza en sus propias habilidades como padres.*

* Adaptado de FRIENDS National Resource Center para los programas CBFRS, *Outcome Accountability Initiative Field Test: Phase I Final Report*, Attachment I: Sample "Common" Outcome Evaluation Tool. Para mayor información visite www.friendsnrc.org.



Promoviendo niños fuera de peligro y familias saludables: Qué pueden hacer las organizaciones



Fomentando los puntos positivos: Fortalecer los factores de protección para los niños y las familias

Los investigadores, médicos y legisladores están constantemente analizando los factores personales, familiares y ambientales que fortalecen a las familias y reducen el riesgo de abuso y abandono de menores en las familias. La investigación demuestra que mientras ciertos factores de riesgo tienen efectos perjudiciales en niños y familias, otros factores "protectores" pueden atenuar esos efectos y proporcionar ventajas, dando por resultado mayor fortaleza para los padres y los hijos. Las actividades de ayuda a la familia y los programas de prevención del abuso de niño exitosos se diseñan para promover estos factores protectores.

Un grupo de investigaciones ha identificado los factores protectores conocidos por estar relacionado con la reducción del abuso y abandono de menores:

- ☆ Fortaleza paternal
- ☆ Cuidado, resguardo y cariño
- ☆ Contactos sociales
- ☆ Conocimiento de la crianza y el desarrollo infantil
- ☆ Habilidades eficaces para solucionar problemas y para comunicarse
- ☆ Apoyo verdadero en momentos de necesidad
- ☆ Capacidad social y emocional de los hijos
- ☆ Matrimonios saludables

Estrategias de apoyo familiar que enfatizan puntos positivos*

La investigación ha demostrado que las siguientes estrategias son efectivas al ser usadas por los programas de apoyo familiar y de prevención del abuso de menores para promover factores protectivos:

- ☆ **Facilitar la amistad y el apoyo mutuo.** Ofrezca oportunidades para que los padres en el vecindario a que se conozcan mutuamente, desarrollen sistemas de desarrollo mutuo y acepten papeles de liderazgo. Las estrategias pueden incluir equipos deportivos, clases, grupos de consejería, comidas comunales, junta de líderes y oportunidades de voluntariado.
- ☆ **Fortalezca las maneras de criar a los hijos.** Desarrolle formas para que los padres consigan ayuda en temas de crianza cuando la necesiten. Las posibilidades incluyen clases, grupos de ayuda, visitas caseras, panfletos con consejos en las oficinas de los pediatras y bibliotecas de recursos.
- ☆ **Responda a crisis familiares.** Ofrezca apoyo adicional a familias cuando lo necesitan, como en tiempo de enfermedad, pérdida de trabajo, problema de vivienda y otras situaciones de tensión.
- ☆ **Establezca enlaces entre las familias y los servicios y las oportunidades.** Proporcione información y ayuda para que los padres encuentren entrenamiento vocacional, educación, cuidado médico, salud mental y otros servicios ofrecidos por entidades locales religiosas y comunitarias.
- ☆ **Valore y apoye a los padres.** La relación entre los padres y el personal profesional es esencial para la habilidad de los programas entiendan a lleno las necesidades de los padres. El apoyo, entrenamiento y supervisión del personal son esenciales para ayudarlos hacerlo efectivamente.

* Adaptado de Doris Duke Charitable Foundation for the Study of Social Policy, Strengthening families through early care & education. Encuentre más información en www.cssp.org/doris_duke/index.html.



- ☆ **Facilite el desarrollo social y emocional de los niños.** Algunos programas usan contenidos que se enfatizan específicamente en ayudar a los niños a expresar sus sentimientos y entender a los otros. Cuando los niños traen a casa lo que han aprendido en el salón de clases, los padres también se benefician.
- ☆ **Observe y responda a signos tempranos de alerta de abuso o abandono de menores.** Entrene el personal para observar a los niños cuidadosamente y responder al primer signo de problemas. La intervención temprana puede ayudar a mantener a los niños libres de peligro y a los padres a obtener el apoyo y servicios que ellos necesitan.

Programas de prevención efectivas para desarrollar las fortalezas

En el año fiscal 2003, la Oficina sobre el Maltrato de Menores, Children's Bureau, Administración para los Niños y Familias, del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (Office on Child Abuse and Neglect, Children's Bureau, Administration for Children and Families, U.S. Department of Health and Human Services), emitió el informe Emerging Practices in the Prevention of Child Abuse and Neglect. Este informe fue el resultado de un proyecto de tres años para la recolección y diseminación de información nueva acerca de programas innovadores y eficientes. Bajo la guía de un grupo de expertos en el campo de la prevención del maltrato de menores, incluyendo investigadores y médicos, la Oficina del Maltrato de Menores evaluó varios programas de prevención que fueron nominados, buscando aquellos que condujeron rigurosas evaluaciones de los programas y demostraron resultados positivos. Un total de 10 programas fueron seleccionados como eficaces o innovadores y 12 programas más fueron resaltados por tener valiosos aspectos. El informe incluye una visión general de los tipos de programas de prevención que existen hoy, tales como un resumen de la investigación acerca de la efectividad de los programas de prevención.

Encuentre el informe completo en la sección sobre la Prevención del Sitio web del National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information en <http://nccanch.acf.hhs.gov/topics/prevention/emerging/report/index.cfm>.

Recursos para las evaluaciones

El centro nacional de recursos FRIENDS para la prevención del abuso infantil basada en la comunidad [FRIENDS National Resource Center for Community-Based Child Abuse Prevention—CBCAP] tiene una sólida experiencia en, y un fuerte compromiso a, ayudar a las organizaciones CBCAP a mejorar las evaluaciones de los resultados de sus programas. Como un paso en este esfuerzo continuo, FRIENDS está desarrollando recursos que los programas de prevención pueden usar para evaluar su eficacia. Los directores de los programas de prevención, administradores y otras personas, pueden usar esta información para ayudarles a acumular evidencia de que sus programas están haciendo una diferencia significativa para las familias y los niños. Se hará disponible información sobre algunos temas, tales como la construcción de un modelo lógico, resultados e indicadores, medidas e instrumentos útiles, y otros recursos.

El centro nacional de recursos FRIENDS [FRIENDS National Resource Center], un servicio del Children's Bureau, está desarrollando el Paquete de Recursos para las Evaluaciones FRIENDS [FRIENDS Evaluation Toolkit] en trabajo conjunto con un grupo de representantes de las agencias líderes del CBCAP [CBCAP Lead Agencies], padres, administradores y directores de los programas de prevención e investigadores. Para mayor información, visite el sitio web del FRIENDS en www.friendsnrc.org y haga clic en responsabilidad de los resultados (outcome accountability, en inglés).



Compartiendo su mensaje: Cómo desarrollar y transmitir mensajes efectivos para fomentar el apoyo familiar

Los mensajes efectivos para la prevención del abuso de menores pueden incrementar la percepción, establecer apoyo comunitario, enseñar destrezas, y reforzar comportamientos saludables. Según investigaciones, es más probable que las organizaciones que toman un enfoque positivo y enfatizan las muchas maneras en que las comunidades pueden apoyar y fortalecer a las familias tendrán mayor resonancia en el público. Estos mensajes pueden tomar muchas formas, dependiendo de sus metas y a quien usted está tratando de alcanzar. La clave para cambiar los comportamientos es ajustar el mensaje para reflejar el punto de vista de una audiencia específica. Cuando se están desarrollando mensajes para fomentar niños libre de peligro y familias sanas, se deben mantener las siguientes consideraciones en mente.

Seleccione la audiencia correcta

¿A quién está tratando de alcanzar con este mensaje? Al seleccionar la audiencia considere cuál es el comportamiento específico que usted desea resaltar y cual grupo específico de personas tendrá la mayor habilidad para influenciar o cambiar comportamientos para lograr que las comunidades apoyen más a sus hijos y a sus familias. Entonces ajuste su mensaje y método de difusión de manera acorde. Por ejemplo, un mensaje que funcione para los profesionales del servicio social quizás sea inefectivo para los padres.

Entienda a su audiencia

Una vez que ha seleccionado la audiencia correcta, el desarrollo de un plan efectivo de comunicación requiere algún conocimiento o estudio preliminar acerca de las creencias, comportamientos y preferencias de la audiencia apuntada. Diferentes grupos poseen diferentes normas de crianza de hijos, diferentes puntos de vista acerca del abuso y abandono de menores y el papel de la comunidad en la vida familiar y las diferentes maneras de afrontar el problema. Consecuentemente, se pueden suscitar diversas objeciones o diversas barreras para cambiar su comportamiento. Usted necesitará adaptar su mensaje para reflejar el contexto cultural, para ayudar a su audiencia a superar barreras y lograr el cambio deseado.

Considere el método de comunicación

Su método de comunicación es un elemento vital para alcanzar a las audiencias previstas. Parte de su investigación acerca de su audiencia será entender cómo prefieren recibir la información. ¿Qué medios ven o escuchan? ¿Son más propensos a leer un cartel o mirar un vídeo? Entonces, adapte su mensaje al medio apropiado. Lo que suena emotivo en un discurso, por ejemplo, puede ser demasiado largo o complejo para un cartel.

Considere el mensajero

Al decidir quién dirigirá el mensaje, la consideración más importante es si ese mensajero será creíble a las audiencias previstas. Varios factores afectan esto. Las audiencias son a menudo más receptivas a los mensajeros que perciben como similares a ellos mismos (racial, cultural, etc.).

Por ejemplo, si usted desea alcanzar a estudiantes, la participación de líderes estudiantiles del grupo a quien usted se está dirigiendo (Ej., los atletas, los miembros de la hermandad de mujeres) es una forma altamente eficaz. Las audiencias también son más receptivas cuando el mensajero es alguien en quien confían y en quien perciben como bien informado. La firma de un doctor o de un psicólogo médico puede dar credibilidad a un Artículo de Opinión (OpEd)



sobre la salud y los efectos del abuso en la salud mental del niño. Finalmente, los padres pueden servir como los mensajeros eficaces sobre la necesidad de apoyar a familias y de proteger a los niños. Cuando los padres se asocian con el personal del programa para promover los cambios positivos en sus propias vidas, otros padres se benefician de valiosas percepciones y pueden ser inspirados a tomar acciones para ayudarse ellos mismos y a sus vecinos.

Analice el mensaje

El propio mensaje es, por supuesto, el elemento más importante de todos. Al desarrollar los mensajes que promueven a niños libre de peligro y a familias sanas, hay una cierta evidencia que las motivaciones y las emociones positivas, más que las negativas, pueden ser más eficaces. Por ejemplo, un mensaje sobre maneras positivas que las comunidades pueden consolidar a familias es probablemente aceptado más fácilmente que una que acentúe las consecuencias civiles y criminales del abuso y del abandono de menores. Asimismo, el reconocer que la crianza de los hijos es difícil para todos puede ayudar a sus audiencias a identificar la necesidad de apoyar a todos los padres. Las siguientes son otras estrategias que pueden asistir en el desarrollo de un mensaje eficaz:

- ☆ Utilice datos estadísticos locales importantes en vez de nacionales. (Muchos estados ofrecen información local acerca de Servicios Sociales Infantiles en el página Web del Departamento de Servicios Sociales o Servicios para Niños y Familias del Estado.)
- ☆ Propóngase apoyar e incrementar los comportamientos positivos.
- ☆ Use “nosotros” al momento de hablar de comportamientos sociales.
- ☆ Sea respetuoso de las diferentes culturas, considere la posibilidad de desarrollar el mensaje en otros idiomas que no sea el inglés.



Compartiendo su mensaje: Ejemplo de actividades de concientización

Las organizaciones, grupos y comunidades tribales que no están preparadas para emprender un programa de apoyo anual como los descritos previamente pueden todavía hacer mucho para ayudar a incrementar la conciencia, consolidar a las familias y proteger a los niños. Las siguientes ideas ofrecen algunos puntos iniciales para la planificación de actividades locales de concientización. Mientras que algunos de estos puntos son específicos para el Mes de Prevención del Maltrato de Menores, muchos pueden ser usados en cualquier momento del año.

Campaña de Cinta Azul. Desde 1989, millones de personas a través del país han participado en las campañas de la Cinta Azul usando las cintas e involucrándose en actividades para promover niños seguros y familias sanas. Prevención del Maltrato de Menores de Virginia, una organización estatal de Prevención del Maltrato de Menores de América, usa la cinta azul para honrar “Padres de la Cinta Azul,” “Niños de la Cinta Azul,” o “Comunidades de la Cinta Azul” que han encontrado nuevas e innovadoras formas para apoyar a las familias.

Involucre a comunidades de fe locales. Los consejos incluyen la organización de eventos para los padres para educarlos acerca de los servicios disponibles en su comunidad, organizar un Día de Diversión Familiar o Una Noche para lo Padres, tener un grupo de educación para los padres o de auto ayuda en un local y establecer una biblioteca con recursos en temas referentes a la crianza de los hijos.

Involucre a hombres y padres. El Consejo de Abuso Infantil de Hillsdale en Michigan lanzó su campaña nacional de concientización “Real Men Rock” con una campaña publicitaria mostrando a padres locales cuidando y meciendo a sus bebés. Entre los participantes estaban un técnico de emergencia médica local y un maestro.

Involucre escuelas locales. El club de intercambio (Exchange Club Center for the Prevention of Child Abuse) del Área de Trident, Carolina del Sur, ha desarrollado una tarjeta que se incluye en la carta de calificación escolar con consejos para que los padres manejen de forma positiva calificaciones decepcionantes.

Honre la cultura de la comunidad. Las normas de crianza varían de cultura a cultura, asegúrese que sus técnicas para el apoyo familiar sean pertinentes. El programa de prevención del maltrato de menores de la tribu Fallon Paiute-Shoshone sostuvo una conferencia llamada “Honrar Nuestros Hijos y Honrar Nuestra Herencia” (en inglés “Honor Our Children, Honor Our Heritage”). La conferencia incluyó una caminata espiritual y un “pow-wow” (“Honor Our Children, Drum Out Child Abuse”). Expositores de otras reservaciones fueron invitados para hablar acerca de la prevención del maltrato de menores. (Para más información de esta y otras actividades de prevención para comunidades Indígenas Americanas vea la lista del National Indian Child Welfare Association en el directorio de recursos en la página 55).

Aliente a miembros de la comunidad a celebrar sus propios héroes. El New Hampshire Children’s Trust Fund, New Hampshire’s Community-Based Child Abuse Prevention (CBCAP) publicitó la oportunidad para hacer una donación al fondo para honrar a una madre o alguien especial para el donante. El mensaje decía, “Cuando usted da un regalo al New Hampshire Children’s Trust Fund en el nombre de alguien que usted ama, su regalo no sólo honrará a esa persona sino también ayudará a otras mujeres a convertirse en madres fuertes y eficaces.”

Distribuya recursos educativos para padres. Encuentre las hojas de consejos de crianza positiva (en inglés y español) en la sección “Qué pueden hacer las personas” de este paquete de recursos. Muchas de las organizaciones enumeradas en el directorio de recursos en la página 55 también ofrecen recursos sobre la crianza.



Compartiendo su mensaje: Ejemplo de artículo de opinión / editorial

A continuación vemos un ejemplo de un artículo escrito para la sección de opiniones / editoriales de un periódico. Estas secciones contienen artículos escritos por expertos en diversos campos y ofrecen puntos de vistas sobre temas de actualidad.

Algunos consejos para tener en cuenta si desea adaptar este artículo o si desea escribir uno por si mismo:

- ☆ **Escoja al “mensajero” correcto.** Piense cuidadosamente acerca de quién firmará el artículo de opinión / editorial. Los artículos como el siguiente son más efectivos si su autor es un miembro de la comunidad confiable y bien-conocido. Si alguien “famoso” no está disponible, al tomar la decisión, considere cual podría ser la reacción de su audiencia principal a la profesión del “mensajero” o tal vez a la organización que representa.
- ☆ **Debe ser pertinente.** No olvide tomar en cuenta la información local, la cultura y estilos o prácticas parentales para que su artículo aplique al caso. Sus recomendaciones deben ser realistas para su comunidad.
- ☆ **No olvide que se limita la cantidad de palabras.** Comuníquese con el periódico antes de enviar su artículo para estar seguro que su carta de opinión / editorial no sea demasiado larga.

Soluciones comunitarias para los niños*

Por [Su mensajero local aquí]

Los padres son los primeros maestros de los niños pero no son los únicos. Las niñeras, maestros, doctores, vecinos, entrenadores atléticos y los abuelos también tienen influencia sobre los niños. Casi todos los aspectos de desarrollo de los niños jóvenes están afectados por la calidad y estabilidad de las relaciones que tienen ellos con los adultos en su vida. Los niños aprenden mucho durante sus primeros años de vida. Aprenden a respetar a otros, lo que es bueno y malo y como llevarse bien con los demás. Todas las personas que entran en contacto con los niños pueden fortalecer su aprendizaje e influenciar su desarrollo a largo plazo.

Un niño que se encuentra en un entorno de experiencias estimulantes y con relaciones estables se convertirá en un adulto bondadoso y seguro de si mismo y se podrá incorporar de lleno a la sociedad. Pero si el niño está rodeado de violencia o se le priva de estímulos emocionales o intelectuales será más difícil convertirse en un adulto exitoso. Como miembros de la comunidad debemos hacernos esta pregunta: ¿Estamos brindando el tipo de entorno que permitirá que nuestros jóvenes se conviertan en ciudadanos productivos que ayudarán a progresar a la comunidad?

Imaginase llegar a su casa con su bebé recién-nacido y no tener a sus familiares cerca ni tampoco conocer bien a sus vecinos. Piense que estas tensiones se incrementan pues además tiene problemas de dinero y su trabajo está en peligro. Estas preocupaciones pueden agobiar hasta los padres más cariñosos y la tristeza y el desespero pueden ser la causa que los padres descuiden a sus hijos. El aislamiento social suele ser común con padres nuevos que muchas veces están tratando de cuidar a sus bebés y trabajar a la misma vez. Pero esto no tiene que suceder.



Algunas comunidades están desarrollando enlaces para unir a los vecinos con el fin de impedir estos problemas antes de que surjan. Se están creando grupos de juego para nuevas familias en los centros comunitarios, bibliotecas locales o escuelas. En estos grupos los padres conocen a otros padres que están pasando por las mismas situaciones y tienen la oportunidad de establecer lazos que pueden convertirse en buenas amistades y fuentes de apoyo mutuo. Otras comunidades están trabajando con profesionales de la salud para que visiten a los padres en sus casas con el fin de facilitar el ajuste a ser padres y establecer vínculos con la comunidad. Las comunidades pueden apoyar a las familias de muchas maneras incluyendo con asistencia económica, lugares seguros para que los niños jueguen y mejores viviendas.

Los niños progresan cuando sus padres progresan. Y los padres progresan si viven en comunidades que ofrecen apoyo a las familias. Todos podemos jugar un papel positivo. Póngase en contacto [su organización] para hablar con personas que ya están trabajando en esta comunidad.

* Adaptado con permiso de Prevent Child Abuse America.



Compartiendo su mensaje: Ideas para hablar con otros

Existen muchas oportunidades para hablar acerca de lo que se puede hacer en su comunidad para apoyar a niños y a familias. Plantear el tema repetidamente es importante para estimular la acción entre su comunidad. Las reuniones de la colaboración de la comunidad, funciones de la escuela, acontecimientos planeados de medios, o los acontecimientos en las iglesias, sinagogas y mezquitas proporcionan buenas oportunidades de compartir el mensaje sobre promover niños libre de riesgo y a familias sanas.

Es importante enfatizar en sus comentarios que en su comunidad todos pueden hacer algo para ayudar. Recuerde acondicionar su presentación según el formato de su programa, la naturaleza de su audiencia y la duración de su presentación. Abajo están puntos específicos de conversación acerca del apoyo familiar y la prevención del abuso y el abandono de menores.

Favor refiérase a otras hojas informativas en este paquete y a las otras accesibles en el sitio web de la sección sobre la prevención del National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information (<http://nccanch.acf.hhs.gov/topics/prevention>) y a las organizaciones enumeradas en el directorio de recursos en la página 55 para complementar estos puntos de conversación.



Sea un héroe en su comunidad trabajando para mejorar la seguridad infantil y el apoyo familiar. Aquí están algunas sugerencias fáciles para ser un héroe:

Honre a las fortalezas de las familias.

Si da un discurso, desarrolla un volante, dicta una clase o habla directamente con los padres, haga un esfuerzo por enfatizar lo que los padres y las familias están haciendo correctamente y cómo pueden mejorarlo. Busque oportunidades para agregar y promover interacciones positivas entre padres e hijos a través de una comunicación efectiva, disciplina consistente y fijación de límites.

Encare los temas.

Póngase en contacto con su escuela local y comunidades religiosas para alentarlos a patrocinar clases y apoyar programas para los nuevos padres. Hable con sus vecinos y otras personas en su comunidad sobre lo que ellos piensan que son las necesidades y sobre que se puede hacer. Llame o escriba a sus candidatos y oficiales elegidos para ayudar a educarlos acerca de los temas en su comunidad y la necesidad de ofrecer programas que apoyan a los niños y familias saludables y libres de peligro.

Reconozca que ser padre puede ser un reto.

Muchos padres tienen muchas responsabilidades y experimentan numerosas situaciones de tensión su vida diaria. Estrés puede venir de las demandas del trabajo, preocupaciones monetarias, responsabilidades alrededor de la casa, enfermedad o dificultades en las relaciones con la esposa o esposo y otros. Responder a las necesidades de uno o más hijos sumado a estos temas puede ser un reto o muchas veces sobrecogedor. Es importante tratar de proporcionar asistencia a los padres antes que estas dificultades se transformen en demasiado para ellos para sobrellevarlos de una manera apropiada y sana.



Ofrezca apoyo a los niños y padres en su comunidad.

Hay muchas cosas que usted puede hacer para apoyar a los niños y padres en su comunidad. Sea un buen vecino. Ofrezca cuidar un bebé. Done las ropas usadas de sus hijos, muebles y juguetes para ser usados por otra familia. Sea amable y ofrezca apoyo, especialmente a los nuevos padres. Involúcrese con programas y actividades en su comunidad que apoyan a niños y padres. Hable a otros acerca de cómo involucrarse en tales actividades.

Enriquezca y fortalezca destrezas para sobrellevar los problemas.

Ciertas características personales, familiares y comunitarias han demostrado que mejoran la capacidad de sobrellevar los problemas de los padres y niños y ayudan a mantener a los niños a salvo del abuso y el abandono. Las estrategias que ayudan a proteger y apoyar a los niños y a las familias incluyen:

- ☆ Ayudar a los padres a desarrollar amistades y sistemas de apoyo mutuo.
- ☆ Proveer maneras para que los padres aprendan más acerca de los temas de crianza y cómo fomentar unas relaciones estables, positivas y cariñosas entre padres e hijos.
- ☆ Sugerir a los padres que hablen con el doctor de sus hijos acerca de cualquier preocupación, frustración o preguntas relacionadas al comportamiento o el desarrollo de sus hijos.
- ☆ Ofrecer apoyo adicional a las familias cuando lo necesiten en asuntos relacionados a vivienda, salud y trabajo.
- ☆ Ayudar a los padres a desarrollar destrezas fuertes y saludables para sobrellevar problemas.
- ☆ Ayudar a desarrollar destrezas sociales, imágenes propias positivas y relaciones interpersonales apropiadas.

Otras maneras que usted puede ser una de los héroes apoyando a familias durante el Mes de la Prevención del Maltrato de Menores en abril y durante todo el año:

- ☆ Aliente a las escuelas, comunidades tribales y otras organizaciones comunitarias a dar clases de educación para estudiantes y padres acerca de la crianza de hijos.
- ☆ Solicite un orador o entrenamiento en las instalaciones a través de las líneas de atención de los servicios de protección infantil.
- ☆ Ofrezca amistad y guía a los padres y niños voluntariando en programas de mentores tales como Hermano Mayor Hermana Mayor o Sea Amigo de un Niño (Big Brothers Big Sisters o Befriend-a-Child).
- ☆ Inicie o únase a los esfuerzos comunitarios que apoyan a las familias y previenen el abuso y el abandono de menores.
- ☆ Si usted está en una tienda o sitio público y un niño está en peligro, ofrezca asistencia. Por ejemplo, si un niño ha sido dejado sin atención en un carrito de compras, manténgase al lado del niño hasta que los padres regresen.

Recuerde, apoyar a las familias y a los niños es una responsabilidad compartida. Todos tenemos un papel que podemos jugar.



Promoviendo niños fuera de peligro y familias saludables: Qué pueden hacer las personas



Actividades para individuos para ayudar a construir responsabilidad compartida

Todos tenemos un papel que jugar en la construcción de comunidades fuertes donde las personas y los niños sean valorizados y comprendidos. Todas las familias desean lo mismo para sus hijos, un hogar seguro, buena educación y la oportunidad de triunfar. A continuación está una lista de actividades que usted puede hacer, tanto como individuo preocupado y como miembro de la comunidad involucrado.

Construya una red de apoyo al involucrarse en su vecindario.

Existen muchas maneras de crear, mejorar y mantener una comunidad saludable y de apoyo. Esto puede ser tan sencillo como llegar a conocer a sus vecinos o considerable como trabajar en un proyecto de mejora comunitario. Algunos ejemplos incluyen:

- ☆ **Conocer a sus vecinos.** Desarrolle amistades con sus vecinos y los hijos y nietos de sus vecinos. Haga de sus vecinos su familia extendida. Las personas se sienten mejor y más seguras y los problemas parecen menos abrumadores cuando el apoyo está cercano. Es más fácil compartir sus alegrías y preocupaciones si conoce a sus vecinos.
- ☆ **Ayudar a una familia bajo estrés.** Si una familia que usted conoce parece estar en crisis o bajo estrés ofrece ayuda—ofrece cuidar a los niños, ayudar con las tareas del hogar o sugiere recursos en la comunidad que puedan ayudar a la familia, tales como los líderes religiosos de la comunidad, profesores y doctores.
- ☆ **Involucrarse con los niños de su comunidad.** Una sonrisa o una palabra de estímulo puede significar mucho, si viene de un padre o de un extraño que pasa.
- ☆ **Involucrarse en una escuela local.** Únase a la organización de padres y profesores y participa en los programas de la escuela. Incluso si no tiene a un hijo de edad escolar, usted puede ser mentor de un niño en su escuela local o ser un hermano mayor (Big Brother) o una hermana mayor (Big Sister).
- ☆ **Mantener a su vecindario seguro.** Inicie un programa de observación en el vecindario (Neighborhood Watch) y planea un evento comunitario “Noche de Vigilia Nacional” que reúna a los vecinos, negocios locales, bomberos, policía y otros. Se pueden conocer al llevar a cabo programas especiales, y ayudando a mantener el vecindario y los niños seguros. Visite www.nationaltownwatch.org/nno.

Aprenda como su comunidad patrocina a los niños y familias y sea un miembro activo de la comunidad.

Una parte de construir una comunidad fuerte es participando en los programas que apoyan a los miembros de la comunidad. Encuentre maneras de ofrecer servicio voluntario en escuelas locales, comunidades tribales, organizaciones comunitarias o religiosas, clínicas de cuidados de la salud, hospitales de niños, centros de cuidado de niños o instituciones de servicio social. Usted puede ayudar al iniciar uno de los programas mencionados más adelante, enseñando a los niños o ayudando a promover estos y otros programas comunitarios y actividades:

- ☆ Los programas educacionales ayudan a enseñar ocupaciones, manejo de presupuesto o destrezas de cómo educar a sus hijos.
- ☆ Los talleres para el fortalecimiento de relaciones matrimoniales pueden ayudar a promover la importancia de matrimonios saludables en la comunidad.
- ☆ Los programas de paternidad pueden fortalecer el papel de los padres ayudándolos a aprender habilidades de cómo ser mejores padres y cómo llegar a ser más activos en las vidas de sus niños.



- ☆ Los programas de tratamiento de abuso de sustancias pueden ayudar a los padres a sobrellevar problemas con alcohol y otras drogas.
- ☆ Los refugios para personas sin vivienda pueden ofrecer no sólo comida y camas para niños y familias, sino también entrenamiento ocupacional, educación, guardería infantil y servicios de salud mental.
- ☆ Los centros locales de recreación dan a los niños un lugar seguro para jugar, también ofrecen deportes, clases, actividades después de la escuela y otras actividades para toda la comunidad.
- ☆ Los programas de bebés sanos ofrecen servicios de educación y salud a los nuevos padres.
- ☆ Los programas de guarderías infantiles ofrecen un lugar seguro para los niños de esta manera sus padres pueden mantener sus trabajos o permanecer en la escuela.
- ☆ Los servicios de cuidado ofrecen un alivio a familias durante tiempos estresantes con un niño u otro familiar que está enfermo o tiene una incapacidad.
- ☆ Los centros de apoyo a víctimas de violencia doméstica alertan al público a cerca de este tema y proporcionan servicios y refugio a los miembros de la familia afectados por la violencia.
- ☆ Los grupos de apoyo a los padres ofrecen un lugar para que los padres se reúnan y discutan temas relacionados a la educación de los hijos, intercambian ideas y ofrecen ayuda. Los grupos de apoyo a los padres proporcionan una oportunidad para los padres de apoyarse mutuamente en el manejo de los desafíos de criar niños y jóvenes.
- ☆ Las comunidades tribales proporcionan a menudo actividades de apoyo familiar a través de los eventos culturales y reuniones comunales. Por favor refiérase a su tribu local para que lo incluyan en la lista de eventos que mandan a sus miembros.
- ☆ Los centros de recursos para las familias proporcionan un conjunto de servicios de apoyo de prevención, incluyendo muchos de los mencionados anteriormente, así como también referidos a otros centros comunitarios.

Prevenga el maltrato de menores.

Recuerde que cualquier cosa que haga para apoyar a los niños y padres en su familia, vecindario y comunidad ayuda a fortalecer a las familias y reducir la probabilidad de abuso y negligencia de los niños. También puede trabajar en maneras específicas para prevenir el maltrato de menores.

- ☆ Ayude a las organizaciones locales o comunidades tribales a distribuir materiales educativos acerca de cómo mejorar la educación y prevención del maltrato de menores.
- ☆ Los padres mentores en programas que interrelacionan padres estables con padres en riesgo de abusar. Los mentores ofrecen apoyo y un modelo positivo de crianza.
- ☆ Ofrezca amistad y guía a los padres y niños quienes necesiten su ayuda siendo voluntario en programas tales como Befriend-a-Child o Court Appointed Special Advocates (CASA, conocida por sus siglas en inglés).
- ☆ Entre en contacto con sus funcionarios elegidos y pida que otorguen apoyo financiero a los programas y las políticas que apoyan a niños y a familias.
- ☆ Haga una donación a una organización que trabaje para prevenir el maltrato de menores. Puede donar dinero, ropa, comida o juguetes a una institución de servicio social que ayude a familias en su comunidad.
- ☆ Inicie o únase a una organización para prevenir el maltrato de menores.
- ☆ Aprenda cómo reconocer y reportar signos del maltrato de menores.



Celebre el Mes Nacional de la Familia

El Mes Nacional de la Familia se celebra en junio. Este es una buena oportunidad para meditar acerca de su familia y cómo fortalecerla. Las familias bien fortalecidas comparten muchas cualidades.

Fortalezca la confianza

Las familias consolidadas construyen relaciones confiables cumpliendo con las promesas.

Muestre compromiso

Las familias consolidadas se sienten como un equipo. Ellos comparten tradiciones tales como tener un picnic de familias el día 4 de julio o caminar juntos luego de la cena. Los miembros de la familia muestran su compromiso con la familia separando tiempo para los eventos familiares y haciendo sacrificios para si mismos.

Comuníquese

Los miembros de familias consolidadas hablan mutuamente acerca de decisiones importantes y planes diarios. Ellos discuten sus sentimientos así como también las actividades del día a día en la escuela o el trabajo. Cuando hay conflictos, las familias consolidadas se toman el tiempo para calmarse antes de responder. Ellos no almacenan sus molestias o las dejan salir sin control. Ellos hablan acerca de posibles soluciones a los problemas y trabajan juntos para encontrar la mejor solución.

Crezca a través de la crisis

Todas las familias pasan por crisis. Las familias consolidadas usan estas experiencias para aprender y crecer. Ellos saben que aun en las malas experiencias existen buenas oportunidades y los ayudan a compenetrarse más. Ellos admiten los problemas, en vez de ocultarlos. Ellos buscan ayuda cuando la necesitan.

Pasen tiempo juntos

Las familias unidas pasan tiempo juntos, caminando, leyendo, jugando, hablando, cocinando. Algunos momentos envuelven momentos especiales de intimidad, como leer un buen cuento antes de dormir y acomodar a los niños en su cama con un beso.

Diviértanse en familia

Las familias unidas saben que el divertirse es importante y hacen planes para divertirse juntos. Ellos planifican viajes o fiestas para la familia. Las familias consolidadas saben que la risa es importante y usan el humor para ayudar a reducir el estrés. Los miembros familiares ríen *juntos*, no se ríen *de los otros*.

Muestre amor y afecto

No importa que digan o hagan los hijos, ellos necesitan saber que sus padres los aman. Las familias consolidadas saben mostrar cariño en muchas maneras. Los miembros de familia se dicen mutuamente, "Te amo" o "Estoy feliz de que ésta familia esté unida." Ellos se dan abrazos y muestran afecto en otras pequeñas maneras. Ellos pueden llamarse mutuamente usando sobrenombres y disfrutan recordándose de las historias sobre la familia.

Adaptado de *Single Parenting: Building Strong Families*, University of New Hampshire Cooperative Extension Family Development Fact Sheet, 4/02 ceinfo.unh.edu



50 maneras que los miembros de la familia pueden decir "Te quiero"

Diga, "Confió en ti."

Mire a los ojos cuando hable.

Diga "por favor" con sus peticiones.

Diga "gracias."

Hable amablemente con sus hijos.

Aclame orgullosamente a su hijo.

Mantenga confianza.

Discipline en privado.

Haga que "No" sea realmente No.

Haga que "Sí" sea realmente Sí.

Pregunte, "¿Deseas conversar?"

Escuche, Escuche, Escuche.

Este preparado para estar presente.

Separe tiempo libre.

Permita errores.

Ríanse a carcajadas.

Pregunte, "¿Cómo puedo ayudarte?"

Ofrezca y respete la privacidad.

De la bienvenida a los amigos de sus hijos.

Diga, "Estoy orgulloso de ti."

Establezca límites.

Ofrezca expectativas claras.

Fije metas obtenibles.

Diga, "Lo siento" y pida disculpas cuando esté equivocado.

Diga la verdad.

Diga, "No lo sé", cuando no lo sepa.

Sonría.

Pregunte, "¿Cómo te sientes acerca de...?"

Este en casa cuando ellos estén en casa.

De libertad.

Creen reglas juntos.

Establezca límites y consecuencias claramente.

Implemente las consecuencias consistentemente.

Reconozca los sentimientos.

Pida ideas y sugerencias.

Celebre el éxito.

Ría cuando este feliz.

Llore cuando este triste.

Explique porque está molesto.

Acepte la responsabilidad.

Use una voz suave.

Abrace frecuentemente.

Sorprenda a su hijo siendo bueno.

Haga que "Te amo" sea la última cosa dicha cada noche.

Diga, "¡Buenos días!" alegremente cada mañana.

Pare de hacer lo que está haciendo y escuche.

No acepte excusas, regateos o lloriqueos.

Deséele un "buen día" a su hijo cuando salga a la escuela.

Mantenga sus promesas.

Diga "Te amo."

Adaptado con permiso de National Family Month, KidsPeace. www.familymonth.net. www.KidsPeace.org



Mes de la Prevención del Maltrato de Menores calendario de actividades

Todos podemos hacer algo diariamente para ayudar a los niños tener una vida sana y segura. Abril es el mes de la Prevención del Maltrato de Menores. El calendario a continuación sugiere actividades que puedes realizar cada día para mostrarle a un niño cuanto le importas. Cada actividad es no necesariamente desarrollada para cualquier niño. Entonces, ¡se creativo!

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
						1 Reconozca los logros del niño.
2 Lea un libro con un niño.	3 Vuele un cometa juntos.	4 Involucre a un niño en la preparación de una comida especial.	5 Sorprenda a su niño haciendo algo bueno.	6 Reacuérdele a su niño que su amor no está supeditado a las tareas escolares.	7 Déjele una nota cariñosa en su bolsa del almuerzo.	8 Pida su opinión en asuntos que afectan la familia.
9 Vayan al parque y jueguen juntos.	10 Coordine una búsqueda de cosas en la casa.	11 Cuéntele algo divertido que le pasó cuando eras niño.	12 Lleve flores a casa para su esposa/o con una nota que diga porque valora el matrimonio.	13 Prepare y decore un pastel o hagan galletas juntos.	14 Trabajen juntos en un proyecto de arte.	15 Hable con su hijo acerca de que debe hacer en caso de emergencia.
16 Busquen figuras en las nubes.	17 De una nueva responsabilidad y un nuevo privilegio a tu hijo.	18 Practique a cruzar la calle de manera segura.	19 Visiten a un vecino juntos, particularmente si ellos tienen hijos.	20 Donen ropa vieja, juguetes o cosas de la casa a las instituciones de caridad.	21 Vean una película juntos.	22 Ayude a su hijo a escribir una carta a su abuela, estrella favorita de TV o el Presidente.
23 Tengan un picnic en el patio o el parque.	24 Tomen una caminata y cuenten las cosas (camiones, perros) y no olviden cuántos ven.	25 Planeen ir a un concierto al aire libre o exhibición.	26 De un abrazo a su hijo.	27 Siembren una flor o hierbas juntos.	28 Vayan a un partido de pelota juntos.	29 Armen un rompecabezas juntos.
30 Dígale a su hijo ó hija que usted le ama.						



Consejos para ser un padre que apoya y desarrolla a sus niños

Una relación saludable con su hijo se construye mediante interacciones innumerables sobre el paso del tiempo. Se requiere mucha energía y trabajo, pero la recompensa vale el esfuerzo. Al momento de la crianza de hijos existen algunos términos absolutos (uno de ellos, por supuesto, es que cada hijo necesita ser amado) y no existe una manera "correcta" de hacerlo. Diferentes formas de crianza funcionan para diferentes niños en diferentes circunstancias. Estos consejos proporcionan sugerencias mientras usted descubre que es lo que funciona mejor en su familia. No espere ser perfecto; la crianza de hijos es un trabajo difícil.

Ayude a sus hijos a sentirse amados y seguros

Todos podemos tomar acciones para fortalecer nuestras relaciones con nuestros hijos, lo cual incluye:

- ☆ Asegúrese que sus hijos sepan que usted los ama, aun cuando ellos hagan algo erróneo.
- ☆ Anime a sus hijos. Elogie sus logros y talentos. Reconozca las habilidades que están desarrollando.
- ☆ Pase tiempo con sus hijos. Haga juntos cosas que ambos disfruten. Escuche a sus hijos.
- ☆ Aprenda como usar opciones que no sean físicas para la disciplina. Existen muchas alternativas. Dependiendo de la edad de su hijo y la etapa de su desarrollo, esto puede simplemente incluir cambiar la atención de su niño, dando opciones o usando la separación temporal.

Infórmese de los recursos que apoyan a los servicios comunitarios

Los niños necesitan acceso continuo y directo a las personas con las cuales puedan desarrollar relaciones saludables y de apoyo. Para asistir con esto, los padres pueden:

- ☆ Lleve los niños a bibliotecas, museos, películas y eventos deportivos.
- ☆ Inscriba los niños en programas de mejoras juveniles, tales como deportes o música.
- ☆ Use los servicios comunitarios para necesidades familiares, tales como educación para padres o servicios de asistencia.
- ☆ Comuníquese regularmente con los cuidadores de niños o el personal de las escuelas.
- ☆ Participe en grupos religiosos o juveniles.

Busque ayuda si la necesita

Ser padre es difícil. Nadie espera que usted lo sepa todo. Los retos tales como el desempleo o niños con necesidades especiales pueden aumentar a la tensión dentro de la familia. Si usted piensa que el estrés puede afectar la manera que usted trata a su hijo, o si usted sólo desea un apoyo extra que muchos padres necesitan en cierto momento, intente lo siguiente:

- ☆ **Hable con alguien.** Dígale a un amigo, proveedor de salud o líder de su comunidad religiosa acerca de lo que usted está pasando. O, únase a un grupo de apoyo para padres. (Ver Circle of Parents™ y Parents Anonymous® Inc. en el directorio de recursos en la página 55 para localizar a un grupo cerca a usted.)
- ☆ **Llame a una línea de ayuda.** Muchos estados tienen líneas telefónicas de asistencia para los padres. Childhelp USA® ofrece una línea telefónica de 24 horas (1-800-422-4453) para los padres que necesitan consejería sobre la crianza de niños.



- ☆ **Busque cuidado de alivio cuando necesite tiempo para usted.** Todos necesitan tiempo para sí mismos. El alivio para los cuidadores de niños o el cuidado de crisis proporciona un lugar seguro para sus niños para que usted pueda cuidarse.
- ☆ **Busque conserjería.** La conserjería individual de parejas o de familias puede identificar y reforzar formas saludables para comunicarse y criar a sus hijos.
- ☆ **Tome clases de crianza de niños.** Nadie nace sabiendo cómo ser un buen padre, es una destreza adquirida. Las clases de crianza pueden ofrecerle las destrezas que usted necesita para criar a niños felices y saludables.
- ☆ **Acepte ayuda.** Usted no necesita hacerlo todo. Acepte las ofertas de ayuda de su familia, amigos y vecinos. No tenga miedo de pedir ayuda si usted siente que la necesita.



Comprendiendo el comportamiento de sus hijos

A todos los padres les toca luchar con algunas de las cosas indebidas que hacen sus hijos. A pesar de que no existe una receta mágica que funciona en todas las situaciones, es muy útil reconocer los factores que afectan el comportamiento de los niños. Al entender estos factores y al saber que durante las diferentes etapas de desarrollo juvenil se presentan diferentes problemas, sus reacciones como padres serán más acertadas y será más fácil crear para su hijo un medio ambiente de apoyo que promueve el pleno y sano desarrollo.

Si el comportamiento de su hijo es preocupante, pregúntese:

1. ¿Es esto una etapa de crecimiento o desarrollo juvenil?

Durante cada una de las etapas nuevas de crecimiento o desarrollo juvenil surgen dificultades para el niño y para quienes lo cuidan. Por ejemplo, a medida que aumenta la independencia del niño, a los dos años de edad, también aumenta el deseo de retar a la autoridad (La fase del "¡No!"). Los problemas para dormir o de alimentación pueden ocurrir durante periodos de transición de una etapa de desarrollo a otra. Es útil que las personas que cuidan al niño ejerzan mucha paciencia y que sean muy cariñosos en sus reacciones. El mejor paso es darle opciones al niño, usando el humor y dándole apoyo pero manteniéndose firme.

2. ¿Es esto una diferencia individual o de carácter?

No todos los niños de la misma edad se comportan de la misma manera. El desarrollo de algunos progresa a diferente rapidez y todos tienen sus propios caracteres. Esto puede explicar algunas de las diferencias en comportamiento. Si usted reconoce la tendencia del niño de adaptarse fácilmente o ser inflexible o de ser penoso y taciturno, entonces podrá entender mejor el comportamiento del niño durante una situación específica. Este conocimiento guiará su respuesta al comportamiento.

3. ¿El medio ambiente (entorno) está causando el comportamiento?

Algunas veces el entorno provoca un comportamiento que podría parecer inapropiado. La agresión o la envidia pueden ser alimentadas por la falta de juguetes o si el niño vive o va a la escuela con un número excesivamente grande de niños. Evalúe su hogar en términos del comportamiento de su hijo y analice el entorno desde un punto de vista infantil.

4. ¿Sabe el niño que se espera de él o ella?

Un niño que se enfrenta a territorio nuevo o desconocido o a nuevas tareas o problemas posiblemente desconozca el comportamiento apropiado que se espera de él o ella. Podría ser cuando el niño de dos años, que no tiene hermanos, tiene que compartir un juguete por primera vez. Su desarrollo no le ha permitido entender de lleno el concepto de compartir, por lo tanto es el deber del padre de explicar calmadamente como los niños reaccionan en esta situación. Es necesario tener paciencia y repetir el mensaje una y otra vez pues casi nunca los niños aprenden algo nuevo en su primer intento.

5. ¿Son las reacciones del niño debido a que está carente de atención emocional?

La carencia de atención emocional es la causa de comportamiento más difícil de interpretar. Si un joven en particular, necesita más atención y cariño, es deseable buscar una manera de hacerlo sentir deseado y querido frecuentemente en vez de negarle dicha atención.

Adaptado de Understanding Behavior: A Key to Discipline, National Association for the Education of Young Children y Judy Reinsberg, Julio 1999.



Calmando a un bebé que llora

Una de las situaciones más estresantes para nuevos papás es cuando el bebé llora. Los infantes lloran por muchas razones y es a veces difícil entender porqué lo hacen y cómo calmar a su bebé. Debe recordar que el llanto es la manera principal de comunicación para los bebés y que sus llantos pueden significar muchas cosas diferentes. Con un recién-nacido, puede ser difícil distinguir los diferentes tipos de llantos, a medida que crecen, los padres pueden darse cuenta si el llanto es que “los pañales están mojados” o “tengo hambre.”

Aquí le indicamos que debe revisar cuando un bebé llora:

- ☆ ¿Está enfermo el bebé? Tome su temperatura y llame a un profesional de salud si tiene fiebre o si no está seguro de los síntomas. Si su bebé llora por horas seguidas debe llevarlo a un médico pediatra.
- ☆ ¿Tiene hambre el bebé? Intente alimentar al bebé. A los recién-nacidos les gusta comer frecuentemente. Aunque no tenga hambre el bebé, puede dejar de llorar si se le da un chupete.
- ☆ ¿Está mojado o sucio el pañal? Esta es una causa común de los llantos.
- ☆ ¿Está muy fría o caliente la habitación o está el bebé sin suficiente ropa o demasiado abrigado?
- ☆ ¿Está el bebé asustado o se siente sólo? Intente cargar al bebé y hablarle cariñosamente.
- ☆ ¿Está el bebé sobre estimulado? Intente bajar las luces y reducir el nivel de ruido.

¿Cómo calmar al bebé? Muchas veces, un padre se ha asegurado que el problema no es hambre o enfermedad o un pañal mojado- ¡Pero, el bebé sigue llorando! ¿Cuáles son otras maneras para calmar a un bebé que llora?

- ☆ Abrigue al bebé en una cobija suave y téngalo cerca de usted.
- ☆ Cántele o taráele.
- ☆ Mese al bebé en una silla o hamaca o suavemente mueva su cuerpo de un lado a otro mientras que lo abraza.
- ☆ Lleve al bebé a pasear en su cochecito o en el automóvil. El movimiento muchas veces adormece a un bebé.
- ☆ Trate de distraer al bebé con sonidos calmantes o con muecas.
- ☆ Dele un baño tibio al bebé para que se relaje.
- ☆ Use ruido de fondo como una aspiradora o secadora de pelo para que se arrulle.

Como usted se puede calmar. Una de las cosas que produce más tensión nerviosa son los llantos de un bebé. Es normal que los bebés lloren—a veces hasta 2 a 4 horas diarias—y a veces nada que intentan los padres puede calmarlos. Cuando los llantos se unen a la falta de sueño de los padres y los ajustes al nuevo bebé, la situación puede parecer abrumadora. Asimismo, existen pasos que los padres pueden tomar para controlar la situación a pesar de los llantos del bebé.

- ☆ Descanso breve. Ponga al bebé cuidadosamente en su cuna y descanse tranquilamente por unos minutos en otra habitación.
- ☆ Llame a un amigo o familiar quien pueda escucharlo de manera comprensiva.
- ☆ Pídale a un amigo o vecino de confianza que le cuide al bebé mientras que usted descansa brevemente o se toma una siesta corta.
- ☆ Si considera que puede perder el control y hacerle daño a su bebé, llame a una línea telefónica de asistencia, como la línea de 24 horas llamada National Child Abuse Hotline (1-800-422-4453) ofrecida por Childhelp USA®.

Es normal que los bebés lloren algunas veces y claro que es normal que los padres sientan frustración por los llantos. Cada bebé responderá diferentemente a las diferentes técnicas para calmarlo. Con el tiempo, los padres podrán aprender cuáles son las mejores para calmar a su bebé. Mientras tanto, es aconsejable que los padres nuevos cuenten con el apoyo de amigos, familiares y vecinos para escucharlos comprensivamente y hasta ayudarlos a cuidar al bebé de vez en cuando.

Para mayor información sobre cómo calmar a un bebé que está llorando, visite el sitio web del National Center on Shaken Baby Syndrome en www.dontshake.com.



Sobreviviendo el entrenamiento del uso del baño

Casi todos los niños están listos para aprender a usar el baño entre los dos y tres años de edad. Es al mismo tiempo que están pasando por la etapa que algunos llaman los “Dolorosos Dos.” Es cuando los niños por primera vez están experimentando con el uso de la palabra “¡No!”, ejerciendo su propia voluntad y expresando sus opiniones. Por más maravillosos y simpáticos que puedan ser a esta edad, su sentido de independencia y de porfiar y ser testarudos puede convertir la tarea de enseñarlos como usar el baño en un martirio.

¿Qué pueden hacer los padres para sobrevivir esto? ¡Lo primero es recordar que eventualmente todos aprenden a usar el baño! Su hijo también lo hará. El segundo punto a recordar es que no todos los niños aprenden a usar el baño a la misma edad. Su hijo estará listo cuando el o ella llegue a ese punto de desarrollo y este momento puede ser diferente al de sus hermanitos o al de los hijos de los vecinos. Si intenta presionar a su hijo a aprender a usar el baño antes de que este listo, la situación podría ser agobiante para ambos.

¿Cuáles son algunas de las señales que un niño está listo para aprender a usar el baño?

- ☆ Expresa interés en usar ropa interior y no pañales
- ☆ Su pañal permanece “seco” durante varias horas seguidas
- ☆ Expresa interés en estar seco y limpio
- ☆ Se puede vestir y desvestirse solo

¿Cuáles son algunos consejos para facilitar el proceso de aprender a usar el baño?

Recuerde que está lidiando con un niño de dos o tres años de edad que desea controlar la situación. Es preferible permitir que el niño pueda escoger entre varias opciones. Los padres tienen más éxito cuando no están obligando al niño a aprender a usar el baño. A continuación, algunos consejos para que este aprendizaje sea menos agobiante:

- ☆ Permita que el niño seleccione algunas de las cosas que necesitará, por ejemplo, ropa interior, un inodoro infantil, un libro o video que enseñe a usar el baño.
- ☆ Use plenamente todas estas herramientas de apoyo—los libros, los videos, los muñecos que beben y se “mojan.”
- ☆ Facilite el aprendizaje a sus hijos con inodoros infantiles que estén a mano fácilmente.
- ☆ Es posible *sugerir* que su hijo intente usar el inodoro pero es difícil obligarlo a que de verdad lo use.
- ☆ Trate de que todos los que cuidan al niño, ya sea en la guardería o la niñera, sean consistentes en los métodos que usan para enseñarlo a usar el baño.
- ☆ Sea muy paciente cuando salgan a la calle. Pronto aprenderá donde están los baños más cercanos en cada supermercado, restaurante y centro comercial.

¡Espere errores! Casi siempre un niño aprende a usar el baño en varias semanas siempre y cuando haya llegado a la etapa de desarrollo correcta. Si se está demorando más, puede ser que aun no este listo y debe intentarlo otra vez varias semanas más tarde. Aun el niño que está progresando, tendrá muchos errores. Debe de estar preparado para aceptarlo de buen humor y como parte de las cosas que suelen suceder cuando se aprende a usar el baño. Felicite y elogie a su hijo cuando usa el inodoro infantil y sea comprensivo si se equivoca. (Los niños que se les castiga por equivocarse mientras que aprenden a usar el inodoro pueden resistirse a usar el inodoro del todo.) Finalmente, felicítese usted mismo el primer día que su hijo permanezca “seco.”

Para mayor información sobre el entrenamiento del uso del baño y otros temas del desarrollo del niño, visite los sitios web del American Academy of Pediatrics (www.aap.org) o el National Association for the Education of Young Children (www.naeyc.org).



Lista de una docena sana ["Healthy Dozen"] para los niños pequeños

Como parte del Año del niño saludable ["The Year of the Healthy Child"], el director general de salud pública de los Estados Unidos Richard H. Carmona, M.D. M.P.H resumió una docena de sugerencias para ayudar a mantener a los niños pequeños seguros y sanos. Algunos pasajes selectos de estas sugerencias se incluyen a continuación. Para ver el texto completo visite <http://www.surgeongeneral.gov/pressreleases/sg05192005.html>.

- 1. Enseñe sobre la alimentación saludable.** Ofrezca tres comidas nutritivas y complémtelas con dos o tres refrigerios saludables todos los días. Alimente a los niños pequeños a la misma hora que comen otros miembros de la familia y permítales que aprendan a comer por sí mismos. Ofrézcale a los niños comida nutritiva y déjeles decidir cuanto comer. Evite comidas y bebidas con alto contenido de azúcar.
- 2. Inicie un buen hábito de salud oral.** Cepille los dientes de su niño dos veces al día con un cepillo de dientes de cerdas suaves. Empiece a cepillar los dientes de su niño cuando sus primeros dientes aparezcan y continúe haciéndolo hasta que él tenga 3 o 4 años, cuando puede empezar a enseñar a su hijo a cepillarse los dientes por sí mismo.
- 3. No fume.** Ni permita que otras personas fumen cerca de su hijo. El humo de cigarrillo de segunda mano puede tener un efecto dañino en la respiración de su hijo y puede causar problemas respiratorios de largo plazo, tales como el crecimiento reducido de los pulmones, tos crónica y respiración sibilante. Las enfermedades del sistema respiratorio (agravadas por el humo de cigarrillo de segunda mano) son las causas principales de hospitalización de niños y una de las causas principales de visitas de niños pequeños a los doctores.
- 4. Ofrezca retroalimentación positiva.** Elogie el buen comportamiento, los logros y destrezas. Esto empieza a asegurar una relación saludable entre padre e hijo. También, asegúrese que la persona que cuida de su hijo esté de acuerdo con su punto de vista.
- 5. Siempre use un asiento de seguridad infantil en su auto.** Asegúrese que su hijo viaje en un asiento de seguridad que sea apropiado para su edad y peso, y que este correctamente instalado en el asiento trasero en cada viaje.
- 6. Asegúrese que su casa este a prueba de niños.** Para prevenir el envenenamiento accidental, coloque toda las medicinas y productos de limpieza en lugares fuera del alcance de los niños, como los estantes altos. Para prevenir quemaduras, ponga la temperatura de su calentador de agua a 120 grados Fahrenheit. Para prevenir asfixia, asegúrese de que cualquier juguete con el que su hijo juega no tenga partes pequeñas con las cuales se pueda atorar. No les dé a los niños pequeños menores de dos años comidas que pueden causar atoramiento, por ejemplo caramelos duros, pedazos grandes de vegetal o fruta o carne tosca. Para prevenir el ahogo, instale una cerradura de tapa en cada inodoro en su casa.
- 7. Nunca deje a su niño pequeño desatendido.** A medida que un niño crece, también crece su curiosidad natural por explorar. Bastan sólo unos segundos para que un niño pequeño entre en una situación peligrosa.
- 8. Asegúrese que su niño tenga un proveedor de salud primario.** Asegúrese que su niño tenga un proveedor de salud primario, como un pediatra o médico de medicina general que conozca a su hijo antes de que su hijo llegue a tener una enfermedad, herida o retrasos del desarrollo que requieran cuidado médico.



1. **Inmunice completamente a su niño.** Asegúrese de que su hijo tenga todas las inmunizaciones a tiempo.
10. **Aprenda primeros auxilios y CPR para niños.** Manténgase preparado. Entérese cómo puede encontrar ayuda, incluso ayuda con el control de venenos. El teléfono gratuito para el control de venenos es 1-800-222-1222.
11. **Practique la prevención y la seguridad.** Enseñe a su hijo algunas pautas para la seguridad de los niños, por ejemplo, el nadar siempre con un amigo y usar un casco de bicicleta. Asegúrese de que su niño pequeño sepa su propio nombre, así como los nombres y números de teléfono de sus padres. Tome las huellas digitales de su hijo y mantenga una fotografía reciente.
12. **Diviértanse.** Abrácese, hablen, lean, exploren y jueguen juntos. Todos los padres a veces llegan a sentirse abrumados mientras se enfrentan a los desafíos de ser padre. Si usted se siente estresado a un nivel que siente que no puede enfrentarse a las demandas de ser padre, busque ayuda. http://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/parenting/parenting_advice.cfm

Para mayor información sobre el año del niño saludable visite www.surgeongeneral.gov



Lidiar con rabieta

Casi todos los padres de niños pequeños han sentido la frustración de tener que lidiar con un pequeñito cuando le está dando una rabieta, de esas donde se jala el cabello, da pataletas o se tira al piso. Aunque esto puede ser bochornoso y difícil para los padres, con niños pequeños esto es comportamiento normal.

¿Por qué lo hacen? Los niños pequeños aun no pueden usar palabras para expresar sus sentimientos y emociones. Cuando están cansados, frustrados o enojados y no lo pueden comunicar en palabras, les da rabieta. Algunos niños les dan rabieta porque se descontrolan al no saber como manejar sus emociones. Finalmente, algunos pequeñitos tienen rabieta continuamente si reconocen que sus padres lo premiaran cada vez que esto ocurre. (O sea si aprenden que los padres le darán lo que quieren con tal de que se tranquilicen.)

¿Cómo pueden los padres impedir las rabieta? Casi siempre es más fácil impedir las rabieta que controlarles luego que han comenzado. Los padres pueden estar pendientes de las señales de aviso que dan los niños cuando una rabieta se avecina. Si los padres sospechan que una rabieta viene o que el niño tiene el hábito de darle rabieta durante una experiencia específica o durante la misma hora del día- aquí ofrecemos algunos consejos de prevención para tener en cuenta:

- ☆ Distraiga al niño o busque algo que le pueda causar atención.
- ☆ Use el sentido del humor para distraer al niño. Esto puede ser beneficioso para usted también.
- ☆ Permita que su niño tenga opciones para escoger, esto permitirá que tenga control sobre cosas de poca importancia.
- ☆ Lleve a su hijo a un sitio tranquilo y hablele con calma y con voz suave.
- ☆ Aliente a su hijo para que exprese sus emociones con palabras.
- ☆ Mantenga una rutina diaria que le dé a su hijo suficiente tiempo para descansar y permanecer activo.
- ☆ Premie a su hijo cuando pida algo sin rabieta.

¿Cómo pueden los padres controlar rabieta, específicamente si se hacen en sitios públicos? Una rabieta en un sitio público puede tomar por sorpresa a los padres de un niño. Puede ser algo bochornoso y los padres pueden verse tentados de hacer lo que quiere el niño para lograr que se tranquilice. Pero si dan su brazo a torcer le están enseñando al niño que las rabieta son efectivas. Recomendamos que intente los siguientes consejos con rabieta que suceden en la casa o en sitios públicos:

- ☆ Permanezca calmado. No pierda el control solamente porque su hijo se descontroló. Al contrario, compórtese de manera calmada y controlada.
- ☆ Abrazar o sostener a su hijo hasta que se le pase la rabieta puede ser efectivo con niños más jóvenes.
- ☆ Ponga al niño en un sitio tranquilo (aunque esté amarrado dentro de su cochecito) hasta que se le pase la rabieta. Use el concepto de "tiempo de suspensión" y aléjelo de los demás. El "tiempo de suspensión" debe durar un minuto por cada año de edad del niño.
- ☆ Los niños mayores que tienen rabieta pueden estar buscando atención. Ignórelos hasta que se les pase la rabieta.

¿Qué pueden hacer los padres después de la rabieta? A medida que los niños se van poniendo más grandecitos superarán la etapa de las rabieta. Mientras tanto, trate de buscar tiempo para hablar acerca de la rabieta con su hijo después que se le pase. Si ayuda a su hijo a identificar y expresar sus sentimientos se le hará más fácil comunicarse con palabras y no con rabieta. Finalmente, felicítese por descontrolarse durante la rabieta de su hijo. Un padre calmado le da al hijo un gran modelo de comportamiento para emular.

Para mayor información sobre como lidiar con las rabieta y otros recursos para padres, visite el sitio web del Circle of Parents (www.circleofparents.org).



Separación temporal (time out)

La Separación Temporal puede ser una herramienta valiosa de la disciplina.

Mientras vamos en el asunto de enseñar a nuestros hijos el comportamiento apropiado, hay tiempos en que las emociones nos hacen perder el control. Cuando sucede esto, es sabio separarse de su hijo de modo que tanto él como usted se calmen. La Separación Temporal se puede usar como una herramienta eficaz, positiva. Hay tres maneras distintas para usar el Separación Temporal, cada una con un propósito distinto.

1. Para dar a su hijo tiempo y espacio para tranquilizarse y calmarse.

La clave aquí está en la actitud del padre. Déjele saber a su hijo que cuando su comportamiento no está bajo control tendrá que ir a su cuarto. Dígale que cuando este más calmado y bajo control podrá reunirse con la familia. Cómo el o ella elige utilizar el tiempo es su decisión, mientras que sea respetuoso de otras personas y propiedad. Gritando o golpeando la puerta no es aceptable, leyendo un libro u otras actividades está muy bien. Esta es una habilidad valiosa de la vida que evitará que su hijo pierda control de si mismo y que diga o haga cosas que el o ella puedelamentar más adelante.

Nunca arrastre a un niño a su Separación Temporal. Esto le roba a usted autoridad y la hace ver absurda. Déjale saber por adelantado que cuando usted le pida que se retire lo tiene que hacer de inmediato. Si no lo hace, él elige ceder un privilegio (uno que usted ha especificado por adelantado), además de la Separación Temporal.

2. Para dar al padre tiempo y espacio para tranquilizarse y calmarse.

¡Hay tiempos cuando nos enfadamos tanto con nuestros hijos que quizás queramos gritar, pegar, o castigarles por vida! Este es el tiempo de usar una palabra de cinco letras: SALIR. Haga una declaración breve. "Estoy tan enojado, que necesito pensar." Después vaya a su cuarto o mande a su niño a su cuarto para que usted pueda calmarse y recuperarse. Esto le ayudará a ponerse bajo control, y muestra una buena manera para modelar para sus niños.

3. Como método para poner un fin a una conducta específica.

Esto puede ser una manera excelente para poner un fin inmediato a la acción del niño. Trae en mensaje fuerte, "Este no es un comportamiento aceptable y terminará ahora." Hay varias claves:

- ☆ **Sea rápido.** Sorprenda a su hijo en el acto. Las reacciones demoradas diluyen el efecto.
- ☆ **Use selectivamente.** Úselo cuando este golpeando, respondiendo de manera altanera, y quejándose y otros problemas específicos. No lo sobre utilice.
- ☆ **Mantenga su calma.** Su cólera solamente agrega combustible al fuego y cambia el enfoque acerca del comportamiento de su hijo. Esto evita que usted esté controlado.
- ☆ **Manténgase firme.** Una vez que usted diga, "Separación Temporal," no se rinda. ¡Si usted decide utilizar la Separación Temporal para controlar los golpes, por ejemplo, úselo cada vez que su hijo golpea, incluso si él pasa la mayor parte de su día en Separación Temporal! Eventualmente, él decidirá que es más divertido jugar sin pegar que quedarse solo en su cuarto.

La Separación Temporal es una de las herramientas más eficaces de la disciplina que pueden usar los padres. Cuando se usa con otros métodos positivos le ayuda a sentirse bien con el trabajo que usted está haciendo con sus hijos.

De Elizabeth Pantley, autora de *Kid Cooperation and Perfect Parenting*. © 2002. Elizabeth Pantley, www.pantley.com/elizabeth.



El poder de elegir

¿Quisiera que sus niños cooperen de buena gana? ¿Poner un fin a las batallas diarias? ¿Enseñar a sus hijos habilidades valiosas para la vida? Si su respuesta es “¡Sí!” entonces lea lo siguiente...

¡Hay muchas cosas que debemos hacer tanto para que nuestros hijos cumplan con sus deberes como también cosas que debemos hacer para pararlos! Levántate, vístete, haz tus tareas. Esto continua. Podemos hacer que nuestros hijos cooperen y a la misma vez dejarles que aprendan auto disciplina y desarrollen buenas habilidades para hacer decisiones. ¿Cómo? Al ofrecerle opciones.

Ofrecer opciones puede ser una manera poderosa que se puede utilizar con los niños hasta con los adolescentes.

Los padres deben usar esta destreza cada día y varias veces al día. Dándoles opciones a los niños es una manera efectiva para lograr su cooperación porque les encantan tener el privilegio de la elección. La elección alivia la presión de su petición y permite que el niño se sienta en control. Esto hace a un niño más dispuesto a obedecer.

Usando la elección es una manera efectiva para obtener resultados, y al desarrollar el hábito de ofrecer opciones les está haciendo un gran favor a sus hijos. Mientras los niños aprenden hacer decisiones simples—¿Leche o jugo?—Ellos obtienen la práctica necesaria para tomar decisiones más complejas—¿Comprar una camisa o una sudadera?—lo cual les da la habilidad de tomar decisiones más importantes cuando crezcan—¿Ahorrar o gastar? ¿Beber cerveza o soda? ¿Estudiar o aplazarse? Dándoles opciones a los niños les permite aprender a que escuchen su voz interna. Es una habilidad valiosa que llevarán con ellos cuando sean adultos.

Usted debería ofrecer opciones basadas en la edad de su hijo y en su propósito.

Un niño pequeño puede manejar dos opciones, un niño en edad escolar tres o cuatro. Se puede dar direcciones generales a un adolescente. Solamente ofrezca opciones donde usted estará feliz con cualquier opción que su hijo elija. De otra manera, usted no está siendo justo. Por ejemplo, un padre puede decir, “O comes tus arvejas o te iras tu cuarto,” pero cuando el hijo se levanta de su silla, el padre grita, “¡Siéntate y come tu cena!” (Entonces esa no era una opción, ¿o lo era?) Aquí hay algunas maneras en el cual usted puede usar el poder de la elección:

- ☆ ¿Quieres hacer tu tarea en la mesa de la cocina o en el escritorio?
- ☆ ¿Quieres ponerte tu abrigo, cargarlo, o ponerte una sudadera?
- ☆ ¿Quieres correr de prisas a la cama o saltar como un conejo?
- ☆ ¿Qué quieres hacer primero, llevar la basura afuera o secar los platos?
- ☆ ¿Quieres mirar 5 minutos o 10 minutos más de televisión?

¡Un problema típico con las opciones es la niño que hace su propia decisión!

Por ejemplo, “¿Luis, quieres ponerte los pijamas primero o cepillarte los dientes?” Al cual el pequeño Luis responde, “Quiero mirar televisión.” ¿Qué hacer? Sonríe y diga dulcemente, “Esa no fue una de las opciones. ¿Qué quieres hacer primero, ponerte los pijamas o cepillarte los dientes?”

Si su niño sigue siendo renuente a escoger una de las opciones que usted le ofrece, entonces pregúntale, “¿Deseas escoger o quieres que escoja por ti?” Si su hijo no le ofrece una respuesta apropiada, entonces usted le puede decir, “Veo que quieres que yo escoja.” Entonces es importante que cumplas con tu decisión para ayudar a tu hijo—al dirigiéndole o llevándole—para que él pueda cooperar.

Reimpreso con permiso de New Harbinger Publications, Inc. (www.newharbinger.com) de Kid Cooperation, How to Stop Yelling, Nagging and Pleading and Get Kids to Cooperate por Elizabeth Pantley (www.pantley.com/elizabeth, copyright 1996).



Ganando la guerra de las tareas

“¿Cuántas veces tengo que recordarte que saques la basura?” ¿Suena familiar? Los oficios de la casa son parte de la vida cotidiana de cada familia, sin embargo, crean conflictos continuos. Si usted asigna deberes a sus hijos, felicítelos. Es una manera importante para aprender responsabilidad, hasta los niños que tienen solamente dos años pueden ayudar en la casa. Aquí están algunas sugerencias para hacer este proceso más fácil para todos.

Tenga un plan. Los niños prosperan con una rutina. Es mejor si tienen tareas rutinarias que hagan en un horario regular. Por ejemplo, levantar la mesa se hace después de comer. La basura se lleva afuera inmediatamente después que la cocina está limpia. La cama se hace después de vestirse. En cuanto más frecuenten se hagan estas rutinas, usted necesitará recordarle menos a sus hijos sobre sus obligaciones. Usted puede usar mensajes breves cuando tenga que recordarle a sus hijos de sus obligaciones, por ejemplo “es la hora de la basura.” Con más de un niño usted puede rotar tareas, pero tenga presente que tomará esfuerzo adicional para desarrollar nuevas rutinas. Los recuerdos visuales ayudan a los niños permanecer focalizados en el cumplimiento de sus obligaciones. Un póster, pizarrón o cartelera de actividades puede ayudar a los niños a permanecer centrados en tales tareas.

Entrene y anime. Al introducir un nuevo trabajo, utilice un proceso de cuatro pasos. Primero, haga usted el trabajo, describiéndolo mientras que lo hace y mientras que los niños observan. Después, trabajen juntos. Tercero, el niño hace el trabajo mientras usted le observa, guía, y anima. Cuarto, el niño está preparado para hacer el trabajo independientemente. Si usted elimina el entrenamiento entonces usted estará propiciando conflictos ya que ambos, usted y su hijo/a estarían funcionando bajo expectativas distintas.

Cumpla con su plan. Una vez que usted decida un plan, intente cumplirlo cada día. Si usted permite excusas y retrasos usted mismo se encontrará luchando con su niño. Si usted tiene un hijo que lucha con la rutina, establezca una consecuencia para la falla en el cumplimiento de las tareas y mantenga su plan sin cólera o amenazas.

¿Quién hace qué? A continuación le presentamos una lista de ideas para hacerle pensar sobre las capacidades de sus niños. ¡No subestime a sus hijos! El mismo niño que maneja un juego complicado en la computadora puede hacer funcionar la lavadora y secadora.

Edades 2 a 3

- ☆ *Poner los juguetes en su lugar*
- ☆ *Ayudar a poner la mesa*

Edades 4 a 5

- ☆ *Traer el correo*
- ☆ *Ayudar con el trabajo del patio*
- ☆ *Dar de comer a los animales domésticos*

Edades 6 a 7

- ☆ *Recoger la mesa después de las comidas*
- ☆ *Servirse sus propios refrescos y merienda*
- ☆ *Vaciar los basureros*

Edades 8 a 9

- ☆ *Barrer o lustrar el piso*
- ☆ *Cargar y hacer funcionar la máquina lavaplatos*
- ☆ *Hacer funcionar la tina y bañarse*

Edades 10 a 11

- ☆ *Ayudar a preparar la cena*
- ☆ *Cortar la grama*
- ☆ *Limpiar la cocina*

Edades 12 a 14

- ☆ *Ir de compras (lista corta)*
- ☆ *Preparar la cena*
- ☆ *Limpiar los baños*

De Elizabeth Pantley, autora de *Kid Cooperation and Perfect Parenting* © 2002. Elizabeth Pantley, www.pantley.com/elizabeth.



La rivalidad entre hermanos

Se entiende como "rivalidad entre hermanos" los sentimientos y acciones competitivas que ocurren frecuentemente entre los niños en la familia. Hay cosas que usted puede intentar para reducir las rivalidades entre hermanos.

- ☆ Trate a cada hijo como un individuo. Ayúdales a entender que usted les trata de diferente manera y que tienen diferentes privilegios y responsabilidades porque son individuos diferentes.
- ☆ Respete el espacio, juguetes, y tiempo de cada hijo, y también su deseo de estar solo / sola o lejos de sus hermanos.
- ☆ Evite el calificar o comparar un hijo con el otro. Esto fomenta la competitividad de cada hijo.
- ☆ Cuando un nuevo hijo llega a la familia, prepare al hermano/a mayor para su nuevo e importante rol. Hágale sentir que el bebé también es suyo.
- ☆ Juegue al detective. Mire y note cuando los hermanos no se están llevando de acuerdo (antes de la cena, en el automóvil, antes de ir a dormir) y planee actividades separadas para cada uno de esos eventos.
- ☆ Observe como trata a cada hijo para ver si usted está contribuyendo a la rivalidad. Asegúrese que no esté teniendo favoritos.
- ☆ Tenga expectativas realistas acerca de cómo sus hijos se deberían llevar, cooperar, compartir y gustarse.
- ☆ Refuércelos positivamente cuando ellos se lleven bien o cuando ellos resuelvan sus propios conflictos.
- ☆ Haga que cada niño se sienta especial e importante. Intente pasar tiempo con cada hijo todos los días.
- ☆ Tome tiempo para re-energizarse. Recuerde, las rivalidades entre hermanos es una parte normal de cada familia.

De Elizabeth Pantley, autora de *Kid Cooperation and Perfect Parenting* © 2002. Elizabeth Pantley, www.pantley.com/elizabeth.



Estableciendo reglas y consecuencias con los adolescentes

Las reglas y las consecuencias son críticas para negociar durante los años adolescentes. Tanto las reglas como las consecuencias pueden cambiar de la manera en la cual cambian las necesidades (y deseos) de su joven se desarrollan. Es útil hacerse algunas preguntas a menudo sobre sus reglas.

Preguntas generales para preguntarse sobre las reglas:

- ☆ ¿Son razonables?
- ☆ ¿Han sido las razones para las reglas explicadas a fondo?
- ☆ ¿Son demasiadas?
- ☆ ¿Pueden ser cumplidas?
- ☆ ¿Ha estado involucrado mi adolescente en la creación de algunas reglas?
- ☆ ¿Son consistentes con las reglas de otros padres (que usted respeta)?
- ☆ ¿Las reglas son diseñadas para satisfacer las necesidades de quién?

Dependiendo de las respuestas a estas preguntas y lo que usted haya decidido cuáles son sus lineamientos básicos, usted podrá negociar un relajo de estas reglas, cuando su joven sea más capaz de hacer decisiones maduras. O usted encontrará que las reglas son enteramente inaplicables, esto significa que usted necesita hacer cambios en su vida para poder hacer que se puedan cumplir o necesita abandonarlas. Por ejemplo, usted puede decidir que debería planear su horario para permitir estar en casa más tiempo, o simplemente que usted necesita estar más conciente cuando está en casa. Recuerde, no importa cuán razonable son sus reglas, el tarea de su joven es desafiarlas. Esto quiere decir que necesita estar preparado para imponer las consecuencias.

Las consecuencias necesitan cumplir con ciertas condiciones para ser efectivas. Deberían:

- ☆ Estar relacionadas con el comportamiento para que tengan sentido. (Castigar a su adolescente por cada infracción no permite la conexión a un compartimiento específico, pero si su joven daña la propiedad de otra persona, una parte de esa consecuencia puede ser que ayude a pagar por el daño.)
- ☆ Enseñarle a su joven como expresar sus emociones y deseos en maneras aceptables. (No tienen que dañar la propiedad de otras personas, simplemente por estar enojado; el enojo se puede expresarse con palabras.)
- ☆ No ser tan severas o incumplibles que no existe esperanza de cumplimiento. (Estar castigado por seis meses contribuirá a la ausencia de cumplimiento.)
- ☆ Ser útil para cambiar comportamiento. Necesitan ser lo suficientemente desagradable para que su joven no quiera repetir la consecuencia. No debería incluir cosas que usted quiere que su hijo le guste hacer, como yendo a la casa de la abuela para un fin de semana.
- ☆ Enseñar auto-control. (Ayude a su joven ver los beneficios de más libertad, menos control, o algo más tangible como manejar un auto.)

¿Qué tipo de consecuencias puede ser útil con su adolescente?

La respuesta a esta pregunta varía, dependiendo en sus valores, la personalidad, intensidad, e intereses de su adolescente. A veces él o ella puede ayudarle a encontrar consecuencias realizables. Sin embargo, tenga cuidado porque algunas veces los niños pueden ser más severos consigo mismos de lo que usted cree necesario. La meta es prevenir comportamiento inaceptable, como también enseñar a su adolescente a tomar decisiones maduras. Analice las consecuencias con antelación y tome tiempo para controlar su propia cólera o frustración antes de hablar con su adolescente.

De Elizabeth Pantley, autora de *Kid Cooperation and Perfect Parenting* © 2002. Elizabeth Pantley, www.pantley.com/elizabeth.



Cuando los abuelos crían a sus nietos

¿Es usted un abuelo que ha decidido no retirarse ni seguir con sus propios planes para poder lidiar con pañales, guarderías, conferencias con los maestros, clases para aprender a manejar y todo lo que conlleva criar a niños? Muchos abuelos están aceptando la responsabilidad de criar a sus nietos cuando los propios padres no pueden o quieren hacerlo. Según el Censo 2000 de los Estados Unidos, más de 2.4 millones de abuelos están criando a sus nietos.

Si usted es uno de esos abuelos, se ha sacrificado mucho para brindarles una mejor vida a sus nietos. ¿Cuáles son algunas de las cosas que usted puede hacer ahora para proveerles a sus nietos con el mejor cuidado y al mismo tiempo salvaguardar su propia salud y bienestar?

Ajustándose. Muchas veces, los abuelos aceptan esta obligación cuando los padres de sus nietos los abandonan o cuando los niños no pueden vivir con ellos. Esto puede suceder si los padres tienen problemas de salud mental, problemas de abuso de sustancias o si están encarcelados. O sea que usted puede enfrentarse a la muy difícil tarea de cuidar a niños que han sufrido de abuso o maltrato o descuido a mano de sus propios padres. Estos niños muchas veces no se sienten seguros y tienen miedo; pueden estar enojados o abochornados por esta situación. Tomará tiempo para que se sientan seguros. Usted puede animarlos a que se sientan más positivos y que se ajusten más fácilmente a su nuevo hogar de la siguiente manera:

- ☆ Establezca una rutina diaria para comer, acostarse a dormir y otras actividades, esto le dará a los niños cierto sentido de estabilidad en sus vidas.
- ☆ Ayude a sus nietos a sentirse bienvenidos en su nuevo hogar haciendo espacio para ellos y sus pertenencias. Su hogar debe ser acogedor, seguro y apto para niños.
- ☆ Practique sus destrezas de comunicación. Hable con sus nietos y este seguro que los niños sepan que siempre le pueden hablar a usted.
- ☆ Use la disciplina positiva, enfatizando la educación y no el castigo. Premie la buena conducta con elogios.
- ☆ Establezca unas cuantas reglas de comportamiento y sea consistente en lograr que se obedezcan.

Encuentre actividades comunes. Puede ser difícil establecer relaciones nuevas. Algunas veces es útil encontrar actividades que usted y sus nietos pueden hacer en común. Esto fortalecerá su relación con ellos y los ayudará a sentirse seguros y felices en su nuevo hogar.

- ☆ Lea. A los niños les encanta escuchar cuentos y hasta los niños más grandes pueden sorprenderlo al sentarse calladamente mientras usted lee en voz alta. Los niños que lo ven leer tienen más probabilidad de convertirse en personas que disfrutan la lectura.
- ☆ Este actualizado con el tema de las computadoras. Si no tiene su propia computadora, use una en la biblioteca pública. La biblioteca puede ofrecer clases de computación y otros tipos de asistencia gratis. Descubrirá muchas cosas que puede hacer con sus nietos en la computadora como juegos y hasta trabajos de tarea para la escuela.
- ☆ Únase a un grupo de apoyo. Existen en el ámbito local muchos grupos de apoyo para abuelos que están criando a sus nietos, algunos pueden tener actividades para sus nietos también. Puede además encontrar grupos que le darán la bienvenida en las iglesias o centros espirituales, las escuelas locales y las bibliotecas.
- ☆ Practique un deporte o participe en alguna actividad física. Niños de todas las edades tienen que mantenerse activos. La actividad física puede ayudar a sus nietos a sentirse mejor y a desarrollar un estilo de vida saludable. Para usted, la actividad física puede ser una manera importante de aliviar su tensión emocional.



Cúidese. Si está sufriendo de mucha tensión nerviosa o se siente agobiado o triste no podrá darle el mejor cuidado a sus nietos. Es importante que usted se cuide y no permita que sus responsabilidades de padre lo abrumen. Aquí tiene unas sugerencias:

- ☆ Encuentre un grupo de apoyo, ya sea un grupo que se especializa en abuelos que están criando a sus nietos u otro grupo donde pueda compartir sus problemas con otros que serán comprensivos.
- ☆ Hable con alguien. Puede ser un amigo un familiar o hasta un profesional como el consejero escolar, el médico de la familia o alguien en su iglesia o templo. Si se desahoga podrá eliminar mucha tensión nerviosa.
- ☆ Descanse. Un breve descanso alejado de sus nietos puede darle tiempo para recuperarse. Encuentre a un adulto de confianza que pueda cuidar a los niños o hacerse cargo mientras usted descansa o sale.
- ☆ Tome un curso para refrescar sus destrezas de padre. Una clase puede hacer que se sienta más cómodo en su nuevo papel como cabecilla de una familia con niños jóvenes. Además, le dará recursos nuevos como el maestro y los otros alumnos.
- ☆ Aprenda a decir que “no.” Usted no tiene tiempo para hacerlo todo. Aprenda a establecer prioridades y elimine las cosas que no son necesarias.

Encuentre recursos. Existe mucha información útil y gratis para los abuelos. Mucha de la información está disponible en el Internet. Si no sabe manejar bien una computadora y necesita ayuda, puede encontrar ayuda en la biblioteca pública. Puede comenzar de la siguiente manera:

- ☆ **AARP** tiene un Centro de Información Para Abuelos, donde puede inscribirse para recibir un folleto mensual, revisar el pizarrón de mensajes electrónicos y encontrar grupos de apoyo en su comunidad (www.aarp.org/families/granparents/gic/).
- ☆ **Generations United** tiene su propio National Center on Grandparents and Other Relatives Raising Children, que ofrece información y recursos (www.gu.org/projg&o.htm).
- ☆ **El University of Wisconsin Extension** produjo una serie de folletos titulados A Través de Los Ojos de Un Niño—Abuelos que Crían a Sus Nietos (www.uwex.edu/relationships/).
- ☆ **El University of Georgia College of Family and Consumer Sciences** tiene un sitio Web con enlaces a todo tipo de folletos fáciles de entender acerca del desarrollo infantil incluyendo materiales para los abuelos que están criando a sus nietos. Visite la siguiente dirección y busque la información para abuelos que está a mitad de la página en www.fcs.uga.edu/extension/cyf_pubs.php.
- ☆ Para encontrar ayuda **en su estado**, hay un compendio de folletos producidos a través de un consorcio nacional de las siguientes organizaciones: Children’s Defense Fund, AARP, Casey Family Programs, National Center for Resource Family Support, Brookdale Foundation, Child Welfare League of America, Generations United, el Urban Institute, y Johnson & Hedgpeth Consultants. Vaya a www.childrensdefense.org/childwelfare/kinshipcare/fact_sheets/default.aspx.



10 cositas que pueden ser muy importantes para su matrimonio

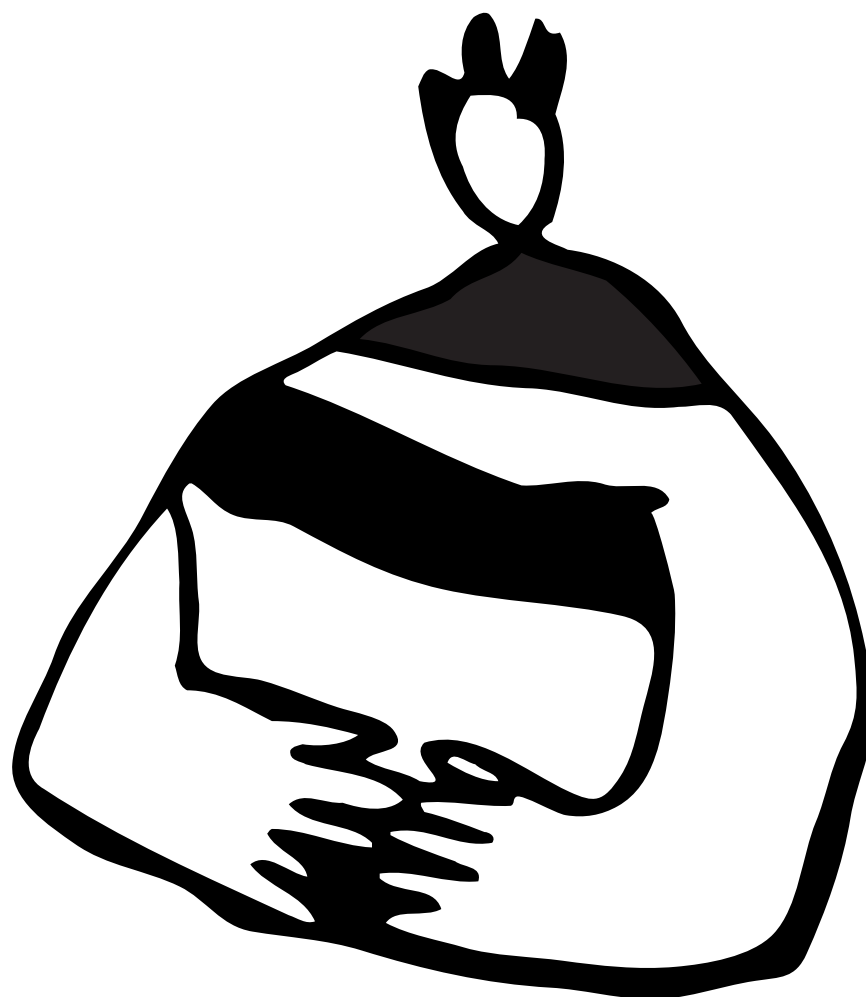
Una relación fuerte y de apoyo mutuo se construye a través de las palabras de la pareja y las acciones. Debido a todas las obligaciones creadas por el trabajo, los niños y otras responsabilidades, puede ser fácil no valorar completamente a su pareja u olvidarse de hacer las cosas que fortalecerán al matrimonio. Aquí tenemos algunas cositas que pueden tener un gran impacto en su matrimonio.

1. **Hágale un cumplido a su pareja.** Es más, presume y haga alardes de su pareja cuando su pareja lo pueda escuchar. Aumentará su auto-estima y su pareja seguirá tratando de hacerle feliz y orgulloso.
2. **Encuentre algo para reírse.** La risa ayuda a eliminar la tensión nerviosa y las presiones de nuestras vidas ocupadas. Un sentido del humor ayuda a los matrimonios a sobrepasar los problemas grandes y chicos.
3. **Busquen una actividad en común para que ambos la disfruten.** Puede ser cualquier cosa, como salir a cenar, bailar o la jardinería. Podría ser necesario encontrar el tiempo para disfrutarlo juntos pero el esfuerzo vale la pena para mantener la intimidad en buen estado.
4. **Trate a su pareja como a usted le gusta que le traten.** Si desea que lo respeten, sea respetuoso. Esto ayuda a establecer que ambas partes tengan responsabilidades dentro del matrimonio.
5. **Busque tiempo para tocar.** El valor del toque humano es asombroso. El mostrar afecto a su pareja de manera significativa entre ocho a diez veces al día es muy útil para la salud física y emocional de ambos.
6. **Este dispuesto a ceder.** Otorgue algunas de las cosas que usted quiere a favor de lo que quiere su pareja. Si la situación se establece como algo donde ambos cedieron algunos puntos, se evitan los resentimientos y la ira reprimida.
7. **Sonríase.** Una manera fácil pero poderosa de mostrarle a su pareja que usted lo / la valora es por medio de una sonrisa y de decirle lo que siente.
8. **Converse sobre las cosas que le enojan.** Permitir que los enojos diarios se vayan acumulando día tras día sin tratar de resolverlos lleva a situaciones de ira reprimida y resentimientos que son dañinos para el matrimonio. Mientras más rápido se enfrentan y se resuelven las cosas desagradables más tiempo hay para disfrutar las cosas saludables y divertidas dentro de su relación.
9. **La comunicación es la clave.** Sin la comunicación, cualquier equipo está en riesgo. Es muy importante comunicar sus pensamientos, planes, ideas y opiniones de forma consistente. Igualmente de importante es comunicar sus sentimientos- las felicidades, penas y frustraciones que todos sentimos.
10. **Trazar su ruta.** Trazar una ruta establece la visión compartida de su matrimonio. Puede ser útil para establecer puntos medianos donde se puede determinar si se están acercando a las metas trazadas.

Para mayor información sobre como fortalecer los matrimonios y las familias, visite el sitio web del Coalition for Marriage, Family and Couples Education (www.smartmarriages.com) o el Oklahoma Marriage Initiative (www.okmarriage.org).



**Los niños en peligro:
El abuso y la negligencia de menores**



Un problema que enfrentan todas las comunidades: El alcance nacional del problema

¿Cuántos niños son abusados o abandonados en los Estados Unidos?

Todas las semanas, a través de los Estados Unidos, las agencias que prestan servicios de protección a los niños (CPS) reciben más de 50.000 quejas de sospecha de abuso o abandono contra niños. En el año 2003, se hicieron 2,9 quejas sobre el bienestar de aproximadamente 5,5 millones de niños.

En casi dos terceras partes de estos casos (68 por ciento), la información presentada en las quejas fue suficientemente para iniciar asesorías o investigaciones. Como resultado de estas investigaciones, se determinó que aproximadamente 906.000 niños fueron víctimas de abuso o abandono.

Más de la mitad (60 por ciento) de las víctimas sufrieron abandono, o sea que el adulto responsable por el bienestar del niño no fue capaz de brindarle las necesidades mínimas a ese niño. Una menor cantidad de víctimas (casi 20 por ciento) sufrió abuso físico o abuso sexual (10 por ciento), aunque estos casos son los que reciben más atención pública. El número menor (5 por ciento) fue las víctimas de abuso emocional que incluye las críticas, el rechazo o el negarse a criar al niño en un ambiente apropiado para su pleno desarrollo.

Un promedio de cuatro niños muere a diario como resultado del abuso o abandono (1.500 en el año 2003).

¿Quién tiene la mayor responsabilidad de ser abusado o abandonado?

Ningún grupo de niños está a salvo. En 2003, las niñas (52 por ciento) fueron más probables de ser víctimas que los niños (48 por ciento).

Los niños de todas las razas y grupos étnicos son víctimas del abuso de menores. Sin embargo, los niños de origen Asiático-Islands Pacífico, Indio-americanos o Nativos de Alaska, y Africano-Americanos representan las tasas más altas de víctimas del maltrato de menores de en comparación a sus poblaciones nacionales. Mientras la tasa de las víctimas del maltrato de menores de las personas Blancas fue 11 por cada 1.000 niños de la misma raza, la tasa para los Islas Pacíficos fue 21 por 1.000 niños, la tasa para Indio-americanos o Nativos de Alaska fue 21 por cada 1.000 niños, y la tasa para los Africano-Americanos fue 20 por cada 1.000 niños. La tasa para los Hispanos fue 10 por cada 1.000 niños.

Los niños son víctimas del abuso y el abandono a todas las edades pero los más jóvenes son los más vulnerables y probables de morir del maltrato. De todas las muertes vinculadas al maltrato de menores durante el año 2002, los niños menores de 1 año representaron el 44 por ciento de esas muertes. Mientras que tres cuartas partes (79 por ciento) de todos los niños que murieron tenían menos de 4 años.

¿Quién presenta las quejas de abuso y abandono?

En 2003, más de la mitad (57 por ciento) de todas las quejas presentadas a las agencias de protección infantil (CPS) fueron hechas por los profesionales que estaban en contacto con el niño. Maestros (16 por ciento de todos los reportes); profesionales legales, policiales y del sistema penal judicial (16 por ciento); trabajadores sociales (12 por ciento); y el personal de médico (8 por ciento) fueron las fuentes más frecuentes de informales en el 2003. Muchas personas en estas profesiones tienen el deber legal de reportar situaciones donde existen sospechas de abuso o abandono.



Sin embargo, una proporción significativa de los reportes (aproximadamente 43 por ciento) vinieron de fuentes no-profesionales como los padres, otros familiares, amigos y vecinos. Las quejas anónimas constituyeron el 9 por ciento de todos los reportes en el 2003. Es importante que todos reconozcamos las señales que pueden indicar el maltrato y que sepamos cómo se deben reportar estas sospechas. Todos tenemos la responsabilidad de mantener a los niños seguros al mismo tiempo que damos los pasos para impedir que suceda el abuso. Para más información acerca de cómo reconocer el abuso y abandono de menores, vea el artículo siguiente: *Recognizing Child Abuse and Neglect: Signs and Symptoms* lo puede encontrar en el sitio web del National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information cuya dirección es <http://nccanch.acf.hhs.gov/pubs/factsheets/signs.cfm>.

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Children's Bureau (2005). *Child Maltreatment 2003*. Washington DC: U.S. Government Printing Office. Disponible en línea en la siguiente dirección: www.acf.hhs.gov/programs/cb/pubs/cm03/index.htm o puede llamar al National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information al (800) 394-3366. Las estadísticas en *Child Maltreatment 2003* se refieren al daño causado a niños por sus padres o por otros adultos responsables por el bienestar del niño o por daño causado por otras personas como conocidos o extraños.



Consecuencias a largo plazo del maltrato de menores

El impacto del maltrato de menores va más allá de los efectos inmediatos y visibles. Estas experiencias pueden afectar el desarrollo del niño con consecuencias que duran por años o por toda la vida. Las investigaciones científicas demuestran que las consecuencias físicas, psicológicas y de comportamiento relacionadas al abuso y abandono de menores impactan no sólo a la víctima y a su familia pero a toda la comunidad también.

Consecuencias físicas

Los efectos inmediatos del abuso pueden ser relativamente mínimos como moretones, rasguños y cortadas leves o pueden ser severos como huesos quebrados, desangramiento interno y hasta la muerte. Las consecuencias a largo plazo pueden incluir:

- ☆ Síndrome de Bebe Sacudido (incluye ceguera, problemas de aprendizaje, retraso mental, parálisis cerebral o físico)
- ☆ Impedimentos al desarrollo del cerebro
- ☆ Mala salud por vida

Consecuencias psicológicas

Los efectos psicológicos inmediatos del abuso y el abandono-aislamiento, temor y desconfianza- pueden generar consecuencias de salud mental a largo plazo como:

- ☆ Depresión y ansiedad
- ☆ Auto-estima baja
- ☆ Problemas para establecer y mantener relaciones
- ☆ Desordenes alimenticios
- ☆ Intentos de suicidio

Consecuencias de comportamiento

Los estudios indican que existe una probabilidad, de al menos 25 por ciento, de que niños abusados o abandonados desarrollen problemas en su adolescencia incluyendo:

- ☆ Delincuencia
- ☆ Salir en estado
- ☆ Uso de drogas
- ☆ Bajo rendimiento escolar

Al ser adultos, niños que fueron víctimas de abuso o abandono suelen tener una mayor probabilidad de comportamiento criminal, participación en delitos violentos, abuso de alcohol y otras drogas y comportamiento abusivo.

Para más información, lea: *Long-Term Consequences of Child Abuse and Neglect*, del National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information, disponible en la siguiente dirección: http://nccanch.acf.hhs.gov/pubs/factsheets/long_term_consequences.cfm.



Cómo reconocer el maltrato de menores

El abuso de menores afecta a niños de todas las edades, razas y niveles socio-económicos. Suele suceder en el hogar y proviene de una persona que el niño conoce y confía—un padre, familiar, niñera o amigo de la familia.

Muchas veces, los abusadores son personas comunes y corrientes atrapadas en situaciones de tensión: madres y padres jóvenes sin la preparación para asumir las responsabilidades de criar a un niño; un padre o madre abrumado que cría al niño sólo y sin un sistema de apoyo; familias que se encuentran bajo mucha tensión debido a la pobreza, el divorcio o la enfermedad; padres con problemas de alcohol o drogas.

Un primer paso para ayudar o buscar ayuda a un niño abusado o abandonado es identificar las señales y síntomas de abuso. Existen cuatro tipos principales de abuso de menores: abandono, abuso físico, abuso sexual y abuso emocional.

El abandono es el no darle al niño sus necesidades básicas como el alimento, la ropa, un albergue, atención médica, educación o supervisión apropiada.

Síntomas posibles:

- ☆ El niño parece estar mal nutrido, se roba la comida, acapara la comida o mendiga para que lo alimenten.
- ☆ El niño tiene mala higiene personal: pelo enmarañado y sucio, piel sucia o tiene muy mal olor en su cuerpo
- ☆ El niño tiene problemas físicos o médicos que no han sido atendidos
- ☆ El niño dice que no hay personas en su casa que lo cuidan
- ☆ El niño o el que lo cuida abusa de drogas o alcohol.

El abuso físico es cuando se comete daño físico e intencional contra un niño. Puede incluir sacudidas severas, golpizas, patadas, puñetazos, o quemadas que causen marcas menores, moretones o hasta la muerte.

Síntomas posibles:

- ☆ El niño tiene huesos quebrados o moretones, quemadas o verdugones en diferentes etapas de saneamiento.
- ☆ El niño no puede explicar como se hizo daño o sus explicaciones y las del que lo cuida no son consistentes con el daño físico.
- ☆ El niño le tiene temor inusual al padre o al que lo cuida o tiene temor de regresar a su casa.
- ☆ El niño dice que el padre o quien lo cuida lo ha agredido intencionalmente.

El abuso sexual se refiere a cualquier acto sexual entre un niño y un adulto o un niño mayor. Incluye acariciar o frotar los genitales del niño, penetración, incesto, violación, sodomía, mostrarle al niño los genitales de un adulto y involucrar al niño en la prostitución o en la producción de materiales pornográficos.



Síntomas posibles:

- ☆ El niño tiene dolor o hemorragia en el área anal o genital con irritación o inflamación.
- ☆ El niño juega de manera no apropiada (de acuerdo a su edad) con juguetes, consigo mismo o con otros.
- ☆ El niño tiene conocimientos no apropiados sobre el sexo.
- ☆ El niño reporta abuso sexual.

El abuso emocional puede ocurrir cuando un padre no le da la comprensión, calor, atención y supervisión que necesita un niño para su crecimiento psicológico sano.

Síntomas posibles:

- ☆ El padre o quien cuida al niño constantemente critica, amenaza, humilla, menosprecia o rechaza al niño sin mostrar amor, apoyo u orientación.
- ☆ El niño demuestra cambios en su comportamiento desde extremadamente agresivo hasta extremadamente pasivo.
- ☆ El niño tiene retrasos en su desarrollo físico, emocional o intelectual.



Cómo reportar el abuso y abandono de menores

Si usted sospecha abuso, al reportarlo puede proteger al niño y obtener ayuda para la familia. Cada estado tiene una lista de las personas / profesiones que legalmente tienen que reportar sospechas de abuso o abandono de menores (mandatory reporters / reporteros obligatorios). Sin embargo, cualquier persona preocupada puede y debe reportar sospechas del maltrato de menores. Un reporte no es una acusación; es un gesto de preocupación y una petición para que se investigue o evalúe la situación del niño. Si usted sospecha que un niño está en una situación peligrosa tome acción inmediata. Su sospecha de abuso o abandono de menores es suficiente para que usted haga un reporte. Usted no está obligado a someter pruebas. Investigadores en su comunidad decidirán si de hecho ocurrió el abuso o abandono. Casi todos los estados tienen leyes que protegen contra demandas por difamación a las personas que de buena fe reportan sospechas de abuso de menores.

¿Cómo reporto abuso o abandono de menores?

Si usted sospecha que un niño está siendo agredido, póngase en contacto con su línea telefónica estatal para abuso de menores (Child Abuse Hotline); las agencias de protección infantil (CPS) o las agencias policiales para que profesionales capacitados asesoren la situación. Para más información acerca de cómo y dónde se puede presentar un reporte, llame a Childhelp USA®, National Child Abuse Hotline (1-800-422-4453).

Cuando llame para reportar abuso de menores, le preguntarán información específica que puede incluir:

- ☆ El nombre del niño y dónde se encuentra
- ☆ El nombre del presunto victimizante y su vínculo con el niño (si se sabe)
- ☆ Una descripción de lo que ha visto o escuchado relacionado al abuso o abandono
- ☆ Los nombres de otras personas que tengan conocimiento del abuso
- ☆ Su nombre y número telefónico

Los nombres de los reporteros no se les dan a las familias que son reportadas por razones de abuso o abandono de menores. Sin embargo, en algunas ocasiones, debido a la información que usted proporciona, la familia podría descubrir su identidad. Usted puede indicar que desea permanecer anónimo pero su informe tendrá más credibilidad y usted podrá ayudar mejor a las agencias de protección infantil si da su nombre.

¿Qué sucederá cuando haga el reporte?

Su reporte de un posible maltrato de menores será revisado primeramente por un trabajador de CPS o por un especialista en el centro donde se reciben estas quejas telefónicas. Si este trabajador considera que existe suficiente información confiable para sospechar la existencia de maltrato o el riesgo de maltrato, su reporte será referido a expertos quienes conducirán una investigación. Los investigadores se tardan un periodo de tiempo determinado en responder (entre varias horas a varios días) dependiendo de la severidad potencial de la situación. Puede que hablen con el niño, sus padres y otras personas que han estado en contacto con el niño (como por ejemplo doctores, maestros o proveedores de cuidado infantil). Su propósito es determinar si el abuso o abandono tomó lugar y si volverá a ocurrir.

En el caso de que el investigador determine que no hubo abuso o abandono, o que lo que sucedió no cumple con las leyes estatales que definen el abuso o abandono, el caso será cerrado y la familia puede o no ser referida a otro sitio para recibir servicios. Si el investigador considera que los niños están en riesgo de ser lesionados, la familia podría ser referida a servicios para reducir el riesgo de que los niños sean maltratados en el futuro. Estos servicios podrían incluir tratamiento para problemas de salud mental, asistencia médica, clases para promover las destrezas necesarias para ser buenos padres, ayuda para encontrar empleo y apoyo específico como asistencia económica o ayuda para encontrar alojamiento. En casos donde la integridad física y emocional del niño no se pueda garantizar, algo poco común, el niño podría ser removido del hogar.



Organizaciones y programas que promueven los niños fuera de peligro y las familias saludables

A continuación se presenta una lista de organizaciones y programas que están involucrados en la promoción del bienestar infantil y de las familias para prevenir el abuso de menores. Muchas de estas organizaciones brindan información y servicios de apoyo para las actividades de prevención. Esta lista se ofrece con fines de proveer información y no para endorsar a ninguna de las siguientes organizaciones o grupos.

American Academy of Pediatrics (AAP)

AAP tiene el compromiso de optimizar la salud y el bienestar físico, mental y social de todos los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes. La sección dedicada al abuso y abandono titulada en inglés: The Section on Child Abuse and Neglect (SOCAN) ofrece un foro educacional para tratar los temas relacionados al abuso y abandono de menores, los tratamientos y la prevención. (847) 434-4000
www.aap.org

American Humane Association (AHA)

La misión de AHA (siglas en inglés) es la prevención de la crueldad, abuso, negligencia y explotación de los niños y animales. La información de AHA ayuda a los profesionales y ciudadanos a hacer decisiones informadas sobre como pueden ayudar a los niños y familias en crisis. La asociación también desarrolla recursos y programas que ayudan a los sistemas de bienestar infantil cumplir con servicios de calidad, y a las comunidades y ciudadanos a prevenir el maltrato de menores. (800) 227-4645
www.americanhumane.org

American Professional Society on the Abuse of Children (APSAC)

APSAC busca mejorar la calidad de los servicios ofrecidos por los profesionales especializados en el abuso y abandono de menores por medio de clases de capacitación profesional y la promoción de investigaciones y pautas relacionadas al tratamiento del maltrato de menores. (843) 764-2905
www.apsac.org

Annie E. Casey Foundation

La Fundación Annie E. Casey se esfuerza por construir un futuro mejor para niños y familias necesitadas en los Estados Unidos. La misión de la Fundación es fomentar políticas públicas y leyes, reformas en los servicios humanos y asistencia comunitaria que sean más efectivas en cumplir con las necesidades de los niños y familias vulnerables de hoy en día. (410) 547-6600
www.aecf.org

Chapin Hall Center for Children at the University of Chicago

Chapin Hall es un centro de investigación dedicados a proporcionar investigación e ideas innovadoras a las personas que formulan políticas, personas que proporcionan servicios y proveedores de fondos que trabajan para mejorar en bienestar de niños. Nuestro trabajo proporciona un fondo de conocimiento sobre las necesidades de los niños y los sistemas de servicios diseñados para cumplir con esas necesidades. (773) 256-5900
www.chapinhall.org

Childhelp USA®

Además de una línea telefónica de 24 horas (National Child Abuse Hotline, 1-800-422-4453), Childhelp USA ofrece servicios directos a través de centros para tratamiento, centros de apoyo infantil, albergues juveniles, hogares, programas pre-escolares, programas para la prevención del maltrato de menores y relaciones comunitarias. (480) 922-8212
www.childhelpusa.org



Child Welfare League of America (CWLA)

La CWLA es una asociación de casi 1.200 agencias públicas y sin fines de lucro que cada año ayudan a más de 3,5 millones de niños abusados y abandonados y a sus familias por medio de una amplia gama de servicios.

(202) 638-2952
www.cwla.org

Circle of Parents®

Circle of Parents, una red nacional de padres y organizaciones en el ámbito estatal y regional, trabaja para prevenir el maltrato de menores, fortalecer familias, y promover liderazgo de padres a través de grupos de apoyo mutuo para padres y programas para niños.

(312) 334-6837
www.circleofparents.org

Coalition for Marriage, Family and Couples Education, LLC (CMFCE)

La Coalición funciona como un centro informativo que ayuda a personas a encontrar la información que necesitan para fortalecer matrimonios y familias tanto los suyos como los de la comunidad.

(202) 362-3332
www.smartmarriageages.com

Doris Duke Charitable Foundation

El Programa de Prevención del Maltrato de Menores de la Fundación trabaja para mejorar la interacción entre padres e hijos y para permitir que los padres tengan más acceso a la información y servicios que ayudan a impedir el maltrato de menores antes de que ocurra.

(212) 974-7000
www.ddcf.org

Family Support America (FSA)

FSA es la organización de recursos nacionales para la teoría, política y práctica del apoyo familiar. FSA promueve leyes y políticas a favor de las familias y ofrece asistencia técnica, entrenamiento y educación, conferencias y materiales escritos.

(312) 338-0900
www.familysupportamerica.org

First Things First (FTF)

FTF es una organización sin fines de lucro dedicada a fortalecer a familias del condado de Hamilton, TN, por medio de la educación, colaboración y movilización. FTF es un recurso comunitario que colabora con y recibe el apoyo de una amplia gama de organizaciones y grupos comunitarios y de individuos.

(423) 267-5383
www.firstthings.org

Freddie Mac Foundation

La Fundación Freddie Mac abre las puertas de la esperanza y oportunidad para niños, jóvenes y sus familias ayudándolos a alcanzar su potencial máximo hoy para que puedan participar en comunidades fuertes y flamantes mañana.

(703) 918-8888
www.freddiemacfoundation.org

FRIENDS National Resource Center for Community-Based Child Abuse Prevention

Es un programa conocido en inglés por Community Based Child Abuse Prevention Program (CBCAP). Está autorizado por la sección II de la ley federal, Child Abuse Prevention and Treatment Act, que provee fondos federales a una agencia principal en cada estado. Ofrece liderazgo y apoyo para los programas y actividades de la prevención del maltrato de menores.

(919) 490-5577 x222
www.friendsnrc.org

Healthy Families America

Healthy Families America es un programa modelo nacional diseñado para ayudar a padres en espera de bebés y a padres nuevos a darles un inicio saludable a sus hijos.

(312) 663-3520
www.healthyfamiliesamerica.org



National Alliance of Children's Trust and Prevention Funds

La misión de la Alianza es construir y mantener un sistema de servicios, leyes, prácticas y actitudes que impiden el abuso y abandono de menores. Esto se logra ayudando a los Fideicomisos Juveniles y Fondos Para la Prevención al nivel estatal y federal.
(517) 432-5096 o (206) 526-1221
www.ctfalliance.org

National Association of Children's Hospitals & Related Institutions (NACHRI)

NACHRI promueve la salud y bienestar de todos los niños y sus familias apoyando a hospitales infantiles y sistemas de salud comprometidos a brindar excelente atención médica a los niños.
(703) 684-1355
www.childrenshospitals.net

National Association for the Education of Young Children (NAEYC)

NAEYC existe para encabezar y consolidar los esfuerzos de individuos y grupos que buscan lograr un desarrollo saludable y educación constructiva para todos los niños jóvenes.
(800) 424-2460
www.naeyc.org

National Center on Shaken Baby Syndrome (NCSBS)

El NCSBS previene el síndrome del bebé sacudido a través del desarrollo e implementación de educación, programas, política pública, investigación; para establecer enlaces, apoyar y entrenar a familias, personas que cuidan a los niños y profesionales.
(888) 273-0071 o (801) 627-3399
www.dontshake.com

National Children's Alliance (NCA)

NCA (antes conocido como el National Network of Children's Advocacy Centers) es una organización sin fines de lucro cuya misión es ofrecer entrenamiento, asistencia técnica y oportunidades para establecer redes de contactos a las comunidades que desean desarrollar, establecer y mejorar los Centros de Apoyo Infantil.
(800) 239-9950 or (202) 452-6001
www.nca-online.org

National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information

El Centro de Información recopila, organiza y distribuye información relacionada a todos los aspectos del maltrato de niños.
(800) 394-3366
<http://nccanch.acf.hhs.gov>

National Council on Family Relations (NCFR)

NCFR proporcionan un foro para los investigadores, educadores y otros profesionales enfocados en las familias para que ellos contribuyan hacia el desarrollo y diseminación del conocimiento sobre las familias y las relaciones familiares. El NCFR establece estándares profesionales y trabaja para promover el bienestar familiar.
(888) 781-9331
www.ncfr.org

National Exchange Club Child Abuse Prevention Services

La Fundación NEC está comprometida a mejorar las vidas de los niños, las familias y comunidades por medio de su proyecto nacional, la prevención de abuso de menores. La Fundación NEC coordina una red nacional de casi 100 centros conocidos como Exchange Club Child Abuse Prevention Centers que usan el programa de asistencia para los padres y ofrece apoyo a familias en riesgo de abuso.
(800) 924-2643 o (419) 535-3232
www.preventchildabuse.com



National Healthy Marriage Resource Center (NHMRC)

NHMRC es un recurso nacional y centro de información y investigación relacionadas a las familias sanas y saludables.

(866) 450-3400

www.healthymarriage.org

National Indian Child Welfare Association (NICWA)

NICWA es una organización cuyos miembros son tribus, individuos y organizaciones privadas que promueven el bienestar de niños indios y se enfrentan al abuso y abandono de menores a través de entrenamiento, investigaciones, políticas públicas y el desarrollo comunitario a nivel de las bases populares.

(503) 222-4044

www.nicwa.org

National Respite Coalition

La misión del National Respite Coalition es asegurar que los servicios de revelo, tanto planeados como las de crisis, sean de buena calidad y accesibles a todas las familias y cuidadores de niños que están en necesidad de tales servicios para fortalecer y establecer familias, y mejorar la seguridad de los niños y adultos.

(703) 256-9578

www.archrespite.org/NRC.htm

Nurse-Family Partnership

La Oficina Nacional del Nurse-Family Partnership apoya a las comunidades en la implementación de un programa económico, basada en evidencia para mejorar los resultados de los embarazos, salud y desarrollo de niños y la auto-suficiencia para padres de primera vez—dando provecho a varias generaciones.

(866) 864-5226

www.nursefamilypartnership.org

Oklahoma Marriage Initiative (OMI)

El OMI ha sido el catalizador para el desarrollo de programas orientados a prácticas relacionadas al matrimonio y familias a través de organizaciones en Oklahoma. El sistema de entrega de servicios de OMI ofrece educación acerca del matrimonio y relaciones por medio de talleres de capacitación para parejas e individuos.

(405) 848-2171

www.okmarriage.org

Parents Anonymous® Inc.

Parents Anonymous Inc. es una comunidad compuesta de padres, organizaciones y voluntarios comprometidos a lograr el fortalecimiento de las familias y la construcción de comunidades fuertes; a lograr liderazgo significativo de los padres y liderazgo compartido y a encabezar el campo del abuso y abandono de menores.

(909) 621-6184

www.parentsanonymous.org

Parents as Teachers National Center

Parents as Teachers ayuda a todos los padres darse cuenta del papel importante que juegan en el desarrollo de sus niños. El centro nacional es el eje del programa más grande sobre la educación de los padres en el país, lo cual apoya a más de 3.000 sitios locales en el ámbito nacional que proporciona servicios de Parents as Teachers a las familias desde todas las etapas del embarazo hasta que su hijo entre al kindergarten.

(866) 728-4968

www.ParentsAsTeachers.org

Prevent Child Abuse America (PCA America)

PCA provee liderazgo en los esfuerzos para promover e implementar esfuerzos de prevención al nivel nacional y local.

(312) 663-3520

www.preventchildabuse.org

ZERO TO THREE

ZERO TO THREE disemina información sobre el desarrollo de niños, entrena a los proveedores, promueve métodos y estándares ejemplares de la práctica, y trabaja para aumentar el conocimiento público sobre la importancia de los primeros tres años de vida.

(202) 638-1144

www.zerotothree.org



Planilla de evaluación

¡Déjenos saber lo que opina!

Por favor denos un minuto de su tiempo para responder a estas preguntas. Puede devolver la planilla por correo o fax a Chapel Hill Training-Outreach Project, Inc., Atención: Yvette Layden, 800 East Towne Drive, Suite 105, Chapel Hill, NC 27514; (919) 490-4905 fax

Por favor indique el tipo de organización que usted representa:

- Servicios para la Protección de Niños Servicios Comunitarios / Familiares
 Servicios de Salud Escuela Guardería
 Policía Biblioteca Organización Tribal Padre o Madre
 Otro (*favor de especificar*) _____

Y su título dentro de su organización _____

Indique cuánto le gustó el contenido del paquete:

- Excelente Muy Bueno Bueno Aceptable Pobre

En la sección **"Promoviendo niños fuera de peligro y familias saludables: Qué pueden hacer las organizaciones"**

¿Cuál fue el tema más útil? _____

¿Cuál fue el tema menos útil? _____

En la sección: **"Promoviendo niños fuera de peligro y familias saludables: Qué pueden hacer las personas"**

¿Cuál tema fue el más útil? _____

¿Cuál tema fue el menos útil? _____

En la sección: **"Los niños en peligro: El abuso y la negligencia de menores"**

¿Cuál tema fue el más útil? _____

¿Cuál tema fue el menos útil? _____

¿Cuán útil fue la sección: **"Organizaciones y programas que promueven los niños fuera de peligro y las familias saludables"** _____

¿Cómo usó el Paquete de prevención en sus actividades del Mes de Prevención del Maltrato de Menores? _____

¿Compartió la información con co-trabajadores, familias, clientes o el público? _____

¿Hay otros materiales para la prevención del maltrato de menores que le gustaría ver incluido en el paquete del próximo año? _____



Gracias por completar esta evaluación.

¡Le deseamos éxito continuo en sus actividades de prevención!

Para más información sobre cómo puede prevenir y apoyar a las familias, visite la sección de Prevención en el sitio Web de the National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information: <http://nccanch.acf.hhs.gov/topics/prevention/index.cfm>. Usted también puede inscribirse para recibir alertas mensuales gratis por correo electrónico acerca de nuevas publicaciones en: <http://nccanch.acf.hhs.gov/admin/subscribe.cfm>.

