

## 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.

