



TRAER LAS LECCIONES A CASA para Familias y Cuidadores

La crianza eficaz proviene de lo que uno hace como padre y de comprender por qué lo hace. Jodi Mullen, Ph.D., LMHC, RPT-S, CCPT-S, terapeuta, formadora, profesora y, lo más importante, madre, publicó un libro titulado "Raising Freakishly Well-Behaved Kids". En este libro destaca que los niños han sido sus maestros; ha aprendido principios valiosos de las relaciones que tiene con sus propios hijos y con los niños a los que ha brindado asesoramiento. En nuestra sección "Traer las lecciones a casa" para padres de este año, destacaremos algunos de estos principios en cada edición. Aquí están nuestros primeros tres:

1. JUGUEMOS

El juego se considera el trabajo de la infancia porque los niños se desarrollan social, emocional, cognitiva y físicamente a través del juego. Como padres, encontrar tiempo para jugar es una lucha porque a menudo somos empujados en muchas direcciones diferentes. Su(s) hijo(s) pueden ayudarle a conectarse con el valor del juego. ¡El juego les permite enseñarle algo y sentirse bien consigo mismos mientras lo hacen!

*"Usted siempre será el juguete favorito de su hijo/a".
Vicki Lansky*

2. CÓGEME PORTÁNDOME BIEN

As Como padres, cuando nuestros hijos se portan mal, nuestra incomodidad crece y nos volvemos conscientes de nuestro modo de criar. Es fácil caer en el "¿qué estamos haciendo mal?" Más bien, pregúntenos como padres "¿qué estamos haciendo bien?" De manera similar, cuando reconocemos o detectamos que los niños se portan bien, a menudo nos sentimos complacidos, orgullosos y eso fomenta más el comportamiento que queremos ver en nuestros hijos. Como padre, tómese el tiempo para ponerse las gafas de espía y observar todas las formas en que sus hijos hacen cosas positivas, como:

- Cepillarse los dientes cuando se lo piden por primera vez.
- Dijo algo agradable o compartió un juguete con un amigo o hermano.
- Le dio un abrazo.
- Fueron tontos y le hicieron ser tonto como padre.

3. SI ME DICES LO QUE NO PUEDO HACER, DIME TAMBIÉN LO QUE PUEDO HACER

Los niños encuentran muchos "no" o cosas que no pueden hacer durante el día. ¡Los límites son un componente crucial de buena crianza! Los niños necesitan que les digamos "no" para mantenerlos a salvo. Les ayuda a comprender las expectativas. Como padres, un modelo sencillo de tres pasos es:

- A** Reconocer los sentimientos o deseos del niño. Por ejemplo, "estás emocionado y quieres saltar sobre los muebles".
- C** Comunicar el límite. "Nuestros muebles no son para saltar sobre ellos".
- T** Señalar una alternativa. "Puedes saltar al suelo por dentro o por fuera".
Importante: use lo que esté bien para usted como padre y manténgalo simple/breve.

*"Llámelos reglas o llámelos límites, creo que los buenos tienen esto en común: sirven a procesos razonables, son prácticos y están a la capacidad del niño; son consistentes; y son una expresión de preocupación amorosa".
Fred Rogers*