

Cómo mantener a su familia fuerte



Todas las familias tienen fortalezas y todas las familias enfrentan desafíos. Cuando usted está bajo estrés—el carro se daña, usted o su pareja pierden su empleo, el comportamiento de uno de los niños es difícil, o incluso cuando la familia está experimentando cambios positivos, como por ejemplo mudarse a un nuevo hogar—algunas veces toma un poquito de ayuda extra para sobrellevar el día.

Los factores protectores son las fortalezas y los recursos de los que se valen las familias cuando la vida se pone difícil. Basarse en estas fortalezas es una forma comprobada de mantener a la familia fuerte y prevenir el abuso y abandono de menores. Esta hoja de consejos describe seis factores protectores y algunas formas simples en las que puede desarrollar estos factores en su propia familia.

| Factor protector y lo que significa | Lo que usted puede hacer |
|--|--|
| <p>Cariño y apego:</p> <p>Nuestra familia se demuestra cuánto nos amamos mutuamente.</p> | <ul style="list-style-type: none">• Tome unos minutos al final del día para conectarse con sus hijos con un abrazo, una sonrisa, una canción, o unos pocos minutos escuchándoles y hablando con ellos.• Consiga formas de involucrar a sus hijos cuando completen tareas cotidianas (con las comidas, las compras, en el carro). Hable sobre lo que está haciendo, hágales preguntas, o jueguen juegos simples (como “yo veo”). |
| <p>Conocimientos sobre la crianza y el desarrollo infantil:</p> <p>Yo sé que la crianza es parcialmente natural y parcialmente aprendida. Estoy aprendiendo siempre cosas nuevas sobre la crianza de niños y lo que ellos pueden hacer a diferentes edades.</p> | <ul style="list-style-type: none">• Explore preguntas sobre la crianza con su doctor de cabecera, el maestro de su hijo, sus familiares o amigos.• Suscríbase a una revista, sitio Web, o boletín informativo en línea sobre el desarrollo infantil.• Tome un curso sobre la crianza en un centro comunitario local (éstos a menudo tienen una escala móvil de costos).• Siéntese y observe lo que su hijo puede y no puede hacer.• Comparta lo que aprenda con toda persona que cuide de su hijo. |

Cómo mantener a su familia fuerte (continuado)



| | |
|--|---|
| <p>Resistencia de los padres:</p> <p>Tengo valor durante situaciones de estrés y la capacidad de salir de pie de los retos.</p> | <ul style="list-style-type: none">• Tome tiempo tranquilo para recargar energías: tome un baño, escriba, cante, ríase, juegue, tome una taza de té.• Haga un poco de ejercicio físico: Camine, estérchese, practique yoga, levante pesas, baile.• Comparta sus sentimientos con alguien en quien confíe.• Rodéese de personas que lo apoyan y le hacen sentir bien. |
| <p>Conexiones sociales:</p> <p>Tengo amigos, familiares y vecinos que ayudan y ofrecen apoyo emocional.</p> | <ul style="list-style-type: none">• Participe en actividades del vecindario, como cenas de contribución, ferias callejeras, picnics, o fiestas de cuadra.• Únase a un grupo de juego o grupo de apoyo en línea de padres con hijos de edades similares.• Encuentre una iglesia, templo o mezquita que acoja y apoye a los padres. |
| <p>Apoyos concretos para los padres:</p> <p>Nuestra familia puede satisfacer nuestras necesidades diarias, incluyendo vivienda, alimentos, atención de la salud, educación y consejería. Sé dónde conseguir ayuda si la necesito.</p> | <ul style="list-style-type: none">• Haga una lista de personas o lugares a llamar para recibir ayuda.• Pida al director de la escuela de su hijo que celebre una Noche de Recursos Comunitarios, para que usted (y otros padres) puedan ver qué tipo de ayuda se ofrece en su comunidad.• Marque “2-1-1” para averiguar sobre organizaciones que apoyan a las familias en su área. |
| <p>Competencia social y emocional de los niños:</p> <p>Mis hijos saben que son amados, sienten que pertenecen, y son capaces de llevarse bien con los demás.</p> | <ul style="list-style-type: none">• Establezca rutinas regulares, especialmente para los niños pequeños. Asegúrese de que toda persona que cuide de su hijo esté al tanto de sus rutinas en lo concerniente a las horas de comida, siestas y hora de dormir.• Hable con sus hijos sobre la importancia de los sentimientos.• Enseñe y aliente a sus hijos a resolver los problemas de formas apropiadas a sus edades. |

Esta hoja informativa se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar, incluyendo las Iniciativas de Fortalecimiento de las Familias (Strengthening Families Initiatives) en New Jersey, Alaska, y Tennessee. Usted puede descargar esta hoja informativa y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting> o llamando al 800.394.3366.

Manejando el estrés



Lo que está pasando

Todas las personas experimentan el estrés, sea a causa de un día difícil en el trabajo, problemas con su auto o simplemente por tener demasiadas cosas que hacer. Sin embargo, demasiado estrés puede causarle dificultades en la crianza eficaz de sus hijos. Con el tiempo, ¡sus hijos también podrían mostrar síntomas de estar estresados!

Lo que usted podría estar observando

Algunos síntomas de que podría estar estresado incluyen:

- Sintiendo enojado o irritado a menudo
- Sintiendo desesperado
- Teniendo dificultades en tomar decisiones
- Llorando fácilmente
- Sintiendo preocupado todo el tiempo
- Peleando con sus amigos o con su pareja
- Comiendo demasiado o no suficiente
- El no poder dormir o queriendo dormir todo el tiempo

Una acumulación de estrés también puede contribuir a problemas de salud, incluyendo alergias, dolores de cuello o de espalda, dolores de cabeza, molestias estomacales y tensión alta.

Lo que usted puede hacer

Es importante aprender a manejar su estrés—para su bien y el bien de sus hijos. Las siguientes sugerencias podrían ayudarle a hacerlo:

- **Identifique lo que le causa estrés.** Las causas del estrés son diferentes para cada persona. Las suyas podrían estar relacionadas con el dinero, el trabajo, su ambiente (tráfico, crimen), su pareja, los comportamientos de sus hijos o asuntos de salud.

- **Acepte lo que no puede cambiar.** Pregúntese, “¿Puedo hacer alguna cosa al respecto?” Si la respuesta es no, trate de enfocarse en otra cosa. Si hay alguna cosa que puede hacer (buscar un trabajo nuevo, por ejemplo), divida el proceso en pasos más pequeños para que no se sienta abrumado.
- **Tenga fe.** Reflexione sobre otros instantes cuando pudo superar los desafíos que lo enfrentaban. Piense, “Esto también pasará.” Considere que las personas quienes van a la iglesia, oran regularmente o practican otras formas de espiritualidad tienden a sentir menos estrés.
- **¡Relájese!** Respire hondo, practique la meditación, haga yoga o escuche música. Tome 30 minutos para jugar un juego de mesa y reírse con sus hijos.
- **Cuide de su salud.** El dormir suficiente puede hacer una gran diferencia en su nivel de estrés, como también el comer comidas saludables y hacer ejercicio.
- **Aparta un tiempo para si mismo.** Tómese un baño, lea un libro o búsqese una actividad recreativa. Cuando pueda, busque una niñera (o coordine con un amigo o vecino para el cuidado de sus hijos) y salga por unas horas.
- **Desarrolle una red de apoyo.** No tenga miedo de pedir ayuda. Los niños mayores pueden poner la mesa. Su esposo(a) o pareja podría encargarse de acostar a los niños un par de noches a la semana. Sus amigos podrían recoger a sus niños en la escuela para darle un descanso.

Recuerde:

El aprender a manejar su estrés aumentará su felicidad y les enseñará a sus hijos que ellos también pueden manejar el estrés!

Manejando sus finanzas



Lo que está pasando

Si usted siente que sus finanzas están fuera de control, ¡no está solo! Muchas personas se preocupan por el dinero. Aunque sea común, la lucha diaria para pagar las cuentas crea estrés que puede ser dañino para su vida familiar y el bienestar de su hijo.

Lo que usted podría estar observando

Se puede decir que su familia tiene estabilidad financiera si tiene:

- La habilidad de pagar las cuentas a tiempo
- Un monto de deuda manejable
- Un fondo de emergencia con suficiente para vivir de 3–6 meses como protección en contra de la pérdida de ingresos

Lo que usted puede hacer

Sea como sea su situación, usted puede tomar ciertos pasos para llevar a su familia hacia una situación financiera más estable.

- **Esté consiente de dónde va su dinero.** Siga los gastos de su familia por un mes y mantenga al día su libreta bancaria. Estos pasos le ayudarán a sentirse más en control y a crear un presupuesto razonable.
- **Organícese.** Asegúrese de saber cuánto gana cada persona en su hogar y cuándo le pagan. Sepa cuáles recibos se tendrán que pagar de cada sueldo. Mantenga sus recibos en un lugar central para que no se pierdan, y revise sus finanzas a menudo.
- **Gaste solamente lo que gana.** Guarde sus tarjetas de crédito y use dinero en efectivo. Esto ayudará a asegurar de que solamente compre lo de verdad necesita y quiere.
- **Búsquese una cuenta bancaria.** Los servicios de cambio de cheques o préstamos de día de pago cobran cuotas altas. Un programa que ayuda a personas a acceder a cuentas corrientes gratis o a bajo costo se llama Bank On: <http://joinbankon.org/about/>

- **Aumente su fondo de emergencia.** Evite que gastos inesperados (reparos al auto, cuentas medicas) se conviertan en una crisis. Incluya a sus ahorros en su presupuesto mensual, aunque sea poca la cantidad.
- **Maximice su reembolso de impuestos.** Muchas personas cualifican para recibir ayuda gratis con sus impuestos. Voluntarios pueden ayudar a que usted reciba todos los créditos y las deducciones a las que tiene derecho de recibir, incluyendo el Crédito por Ingreso del Trabajo. Visite el sitio web del IRS: [http://www.irs.gov/Spanish/Crédito-por-Ingreso-del-Trabajo-\(EITC\)----¿Debo-Reclamarlo%3F](http://www.irs.gov/Spanish/Crédito-por-Ingreso-del-Trabajo-(EITC)----¿Debo-Reclamarlo%3F)
- **Mejore su crédito.** Un buen puntaje de crédito le ayuda a bajar su tasa de interés, encontrar un trabajo o rentar un apartamento. Pida una copia gratis de su reporte crediticio (www.annualcreditreport.com). Luego, cree un plan para corregir cualquier información incorrecta y pagar pagos atrasados.
- **Busque ayuda si la necesita.** Un consejero de crédito puede ayudarle a pagar sus deudas, crear un presupuesto y ahorrar para su futuro. Encuentre una agencia de consejería crediticia aquí: http://espanol.nfcc.org/FirstStep/firststep_01.cfm
- **Busque nuevas oportunidades de empleo.** Programas de preparación para el empleo, capacitación vocacional, contratación y orientación profesional pueden ayudarlo a encontrar y a calificar para nuevas oportunidades que podrían pagar mejor y llevarlo hacia mayor seguridad.

Recuerde:

Sí es posible lograr la estabilidad financiera, aun después de un retraso. ¡Los pasos que tome hoy ayudaran a crear un futuro mejor para su familia!

Reconocimiento: Fundación Nacional Para el Asesoramiento Crediticio (<http://www.nfcc.org/>).

Ayudando a su hijo a curarse del trauma



Lo que está pasando

El trauma es un evento intenso amenazante o que causa daño, ya sea físico o emocional. El trauma puede ocurrir a causa de un desastre natural (como un terremoto o una inundación), la violencia o el abuso. Incluso, el presenciar la violencia, aunque usted no sea la víctima, también puede causar trauma.

El trauma puede tener un efecto duradero en el desarrollo cerebral de los niños. Si no es tratado, puede llegar a causar problemas en la escuela, en relaciones o con drogas y alcohol.

Lo que usted podría estar observando

Las reacciones de los niños al trauma varían según sus edades, culturas y personalidades. Algunos niños demuestran las siguientes señales de trauma:

- Asustándose fácilmente y teniendo dificultad con volver a calmarse
- Comportamientos comunes en niños más jóvenes (por ejemplo, chupándose el dedo, mojando la cama, miedo a la oscuridad, apegándose demasiado a sus proveedores de cuidado)
- Berrinches, agresión o pelear con otros
- Volviéndose callado y retraído, queriendo estar solo
- Queriendo hablar acerca del evento traumático todo el tiempo, o negando que sucedió
- Cambios en su alimentación o sueño (durmiendo todo el tiempo, el no dormir, pesadillas)
- Dolores de cabeza o de estómago frecuentes

Lo que usted puede hacer

Intente lo siguiente para ayudar a su hijo a recuperarse de un trauma:

- **Ayude a su hijo a sentirse seguro.** Permanezca calmado y mantenga una rutina regular para las comidas, la hora de jugar y la hora de dormir. Prepare a los niños por adelantado para cualquier cambio o experiencia nueva.

- **Aliente (pero no obligue) a los niños a hablar acerca de sus sentimientos.** Dígalos a los niños que es normal tener muchos sentimientos después de sufrir un trauma. Escuche sus cuentos, tome en serio sus reacciones, corrija cualquier información incorrecta con respecto al evento traumático y asegúreles que ellos no tienen la culpa de lo que sucedió.
- **Provéales atención adicional, consuelo y ánimo.** El pasar tiempo juntos y en familia podría ayudar a que los niños se sientan seguros. Los niños más jóvenes podrían querer más abrazos y cariño. Siga sus pistas y tenga paciencia si parecen necesitar de atención.
- **Enseñe a los niños a relajarse.** Anímelos a practicar la respiración honda, escuchar música calmada o decir cosas positivas (“Eso me dio miedo, pero ahora estoy bien”).
- **Esté consiente de su propia reacción al trauma.** La historia de trauma de los padres y sus sentimientos acerca de las experiencias de sus hijos pueden influenciar la manera en que los niños manejan el trauma. Busque apoyo si lo necesita.
- **Recuerde que todas las personas se recuperan de maneras diferentes del trauma.** Es importante respetar el proceso de recuperación de cada niño.
- **Encuentre ayuda cuando la necesite.** Si los problemas de su hijo duran por más de unas semanas, o si empiezan a empeorar en vez de mejorarse, pida ayuda. Encuentre un profesional de salud mental capacitado en métodos comprobados de ayudar a los niños a lidiar con el trauma.

Recuerde:

Con paciencia y apoyo, las familias pueden sanarse y recuperarse del trauma.

Reconocimientos: Centro de Recursos Safe Start, Oficina de Justicia Juvenil y Prevención de la Delincuencia (<http://www.safestartcenter.org/>).

Cómo fortalecer los lazos de afecto con su bebé



Lo que está pasando

El apego es un lazo profundo y duradero que se desarrolla entre el proveedor de cuidados y el niño durante los primeros años de vida del bebé. Este apego es crucial para crecimiento del cuerpo y la mente del bebé. Aquellos bebés que cuentan con este lazo y que se sienten amados tienen mejores probabilidades de llegar a ser adultos que confían en los demás y que saben cómo reciprocitar el afecto.

Lo que usted podría estar observando

Los bebés normales:

- Tienen periodos breves en los que duermen, lloran, se quejan, o están tranquilos y atentos muchas veces por día
- A menudo lloran por mucho tiempo sin motivo aparente
- Les encanta que los mimen y abracen
- Responden a las expresiones faciales y las imitan
- Les encantan las voces tranquilas y responden a ellas con sonrisas y gorgoritos
- Crecen y se desarrollan todos los días
- Aprenden nuevas habilidades rápidamente y pueden superar comportamientos difíciles en cosa de unas pocas semanas

Lo que usted puede hacer

Nadie conoce a su bebé mejor que usted, por lo que es usted quien está en mejores condiciones para reconocer y satisfacer las necesidades de su hijo. Los padres que ofrecen grandes cantidades de afecto y cariño a sus bebés ayudan a sus bebés a desarrollar un apego sólido. El afecto estimula a su hijo a crecer, a aprender, a conectarse con los demás y a disfrutar la vida. Éstas son algunas formas de promover la formación de lazos afectivos:

- Responda cuando su bebé lllore. Trate de entender lo que él o ella le está diciendo. Los recién nacidos no se vuelven “consentidos” por exceso de atención—ellos necesitan del cariño de sus padres y se benefician de él, aun cuando parecieran ser inconsolables.
- Tome en brazos, mime y toque a su bebé a menudo. Puede mantener a su bebé cerca con canguros, portabebés, o mochilas especiales (para bebés más grandes).
- Aproveche las horas de comida y cambio de pañales para mirar a su bebé directamente a los ojos, sonreírle y hablarle.
- Léale, cántele y juegue a que se esconde y aparece. A los bebés les encanta oír voces humanas y tratarán de imitar su voz y los sonidos que hace.
- En lo que su bebé se hace mayorcito, intenten jugar con juguetes y juegos sencillos. En lo que su bebé pueda sentarse sin ayuda, planee pasar grandes cantidades de tiempo en el piso con juguetes, rompecabezas, y libros.
- Si siente que está teniendo problemas para formar lazos afectivos con su bebé, ¡no espere para obtener ayuda! Hable con su doctor o con el pediatra del bebé tan pronto como sea posible.

Recuerde:

El mejor regalo que le puede dar a su bebé es USTED MISMO. El amor y la atención que le dé ahora permanecerán con él para siempre y le ayudarán a ser un niño y adulto sano y feliz.

Esta hoja informativa se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja informativa y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting/> o llamando al 800.394.3366.

Cómo lidiar con los berrinches



Lo que está pasando

Los niños entre dos y tres años de edad tienen muchas habilidades, pero controlar sus temperamentos no es una de ellas. Los berrinches son comunes a esta edad porque los niños pequeños están comenzando a independizarse y están desarrollando sus propias ideas, necesidades y deseos. Sin embargo, todavía no expresan sus deseos y sentimientos con palabras. Consuélese sabiendo que la mayoría de los niños superan la etapa de los berrinches alrededor de los cuatro años de edad.

Lo que usted podría estar observando

Los niños pequeños normales:

- Les encanta decir: ¡No!... ¡Mío!... y ¡Yo solo!
- Ponen a prueba las reglas una y otra vez para ver cómo reaccionarán los padres
- No saben compartir todavía
- Necesitan muchas actividades divertidas, tiempo para jugar, y oportunidades para explorar el mundo
- Responden bien a las rutinas para comer y dormir (un horario regular)
- Les gusta imitar a los “grandes” y “ayudar” a mami y a papi

Lo que usted puede hacer

A menudo es más fácil prevenir un berrinche que tener que lidiar con ellos una vez que comienzan. Intente poner estos consejos en práctica:

- Ayude a su hijo a concentrarse en otra cosa. (“¡Mira ese camión de bomberos!”)
- Deje que su hijo tome decisiones sobre cosas pequeñas. (“¿Quieres comer chícharos o zanahorias?”)
- Siga una rutina diaria de actividades divertidas, con suficiente descanso y comida sana.

- Anticipe lo que puede desilusionar a su hijo. (“Vamos a comprar comida para la cena. Esta vez no vamos a comprar galletitas pero, ¿me ayudas a elegir fruta para el postre?”)
- Felicite a su hijo cuando se controle a sí mismo y exprese sus sentimientos con palabras.

Si no puede prevenir un berrinche, pruebe estas sugerencias:

- Diga lo que espera de su hijo y confíe en que su hijo se comportará.
- No pierda la calma. Usted es el modelo a seguir para su hijo.
- Sostener a su hijo durante un berrinche puede ayudarlo a sentirse seguro y a calmarse más rápido.
- Lleve a su hijo a un lugar tranquilo para que se pueda calmar de manera segura. Háblele en voz baja o ponga música suave.
- Algunos niños tienen berrinches para llamar la atención. Intente ignorar el berrinche, pero préstele atención a su hijo después de que se haya calmado.
- Resista la tentación de sobre reaccionar a los berrinches y trate de no perder el sentido del humor.

Recuerde:

Incluso cuando el niño hace un berrinche en pleno piso, lo mejor que puede hacer es guardar la calma y esperar. No permita que el comportamiento de su hijo le haga perder el control.

Esta hoja informativa se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja informativa y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting/> o llamando al 800.394.3366.

Cómo criar a su hijo en edad escolar



Lo que está pasando

Los niños con edades entre 6 y 12 años atraviesan por grandes cambios. A medida que pasan más tiempo en la escuela y fuera de casa, ellos trabajan para desarrollar una identidad propia. Sus cuerpos están creciendo, haciéndose más fuertes y cambiando rápidamente, un proceso que continuará con la pubertad y la adolescencia. Ellos están aprendiendo a controlar sus sentimientos, a usar su raciocinio, y a resolver problemas. Y aun así, los niños en este grupo etario todavía necesitan de normas y estructura, y más que nada, del amor y apoyo de sus padres.

Lo que usted podría estar observando

Los niños normales en edad escolar:

- Maduran a diferentes ritmos. Sus cuerpos podrán estar creciendo, pero ellos aun son capaces de tener berrinches y de necesitar ser recordados de ducharse y cepillarse los dientes.
- Ven las cosas en blanco y negro. Se preocupan por la equidad y las reglas.
- Son capaces de hacer labores domésticas y tareas escolares más independientemente pero podrán necesitar que usted les recuerde y les enseñe (no que lo haga por ellos).
- Se distraen fácilmente y pueden no tener habilidades de organización.
- Desarrollan relaciones más profundas con sus compañeros y les importa mucho el “pertenecer”.

Lo que usted puede hacer

- **Modele el comportamiento que desea ver.** Sus hijos lo están observando y están aprendiendo de usted. Cumpla con sus responsabilidades, siga las reglas de la casa, y comuníquese con respeto.
- **Establezca unas pocas reglas importantes y hágalas cumplir siempre.** Recuerde, los niños desean libertad, así que deles opciones en asuntos menores (por ejemplo, la ropa, la decoración de sus habitaciones).
- **Hable con sus hijos sobre sus expectativas.** Coloque las reglas y las rutinas donde todos puedan

verlas. Mientras menos “áreas grises” hayan, menores serán las discusiones.

- **Apoye sus cuerpos en crecimiento.** Los niños a esta edad aun necesitan de comidas nutritivas (especialmente el desayuno) y 10 horas de sueño todas las noches.
- **Limite el tiempo que pasan viendo televisión, jugando con videojuegos o usando la computadora.** Vigile el uso de la Internet por motivos de seguridad y aliente a sus hijos a participar en hobbies y deportes.
- **Participe en la escuela de sus hijos.** Hable con sus maestros y asista a las noches para padres y conferencias escolares. Demuestre que la escuela es importante para usted ofreciendo un espacio tranquilo para hacer la tarea, ofreciéndose de voluntario en la escuela de su hijo y celebrando el arduo trabajo de su hijo.
- **Ofrezca apoyo y comprensión cuando su hijo tenga problemas con sus compañeros.** Explore maneras de resolver conflictos, pero no interfiera. Si su hijo está siendo intimidado u hostilizado en la escuela, alerte al personal de la escuela y trabaje con ellos para mantener a su hijo seguro.
- **No espere a que sus hijos aprendan sobre el sexo, el alcohol o las drogas de sus compañeros.** Edúquese y hable con sus hijos sobre sus valores. Ayúdelos a practicar formas de resistir la presión de sus compañeros.

Recuerde:

Hable con sus hijos y escuche lo que tienen que decir. Los niños en edad escolar a veces pueden actuar como que no les importa lo que sus padres dicen, ¡pero ellos aun desean su amor, atención y orientación!

Esta hoja informativa se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja informativa y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting/> o llamando al 800.394.3366.

Cómo relacionarse con su hijo adolescente



Lo que está pasando

Muchos adolescentes comparten menos tiempo con sus familias que cuando eran menores. Conforme se hacen más independientes y aprenden a pensar por sí mismos, las relaciones con sus amigos se hacen más importantes. A veces puede parecer que su hijo adolescente ya no lo necesita. Pero en realidad los adolescentes siguen necesitando el amor, el apoyo y los consejos de sus padres.

Lo que usted podría estar observando

Los adolescentes normales:

- Desean independizarse
- Cuestionan las reglas y la autoridad
- Ponen a prueba los límites
- Pueden ser impulsivos
- A veces toman decisiones maduras, y otras veces toman decisiones infantiles

Lo que usted puede hacer

Actividades cotidianas simples pueden reforzar la conexión entre usted y su hijo adolescente. Dedique tiempo para compartir ocasiones especiales con su hijo siempre que pueda, pero también aproveche las actividades rutinarias para demostrarle que le interesa.

Algunos consejos a tener en mente:

- **Coma con la familia.** Si no pueden comer juntos todos los días, aparte un día de la semana para la cena familiar que tome en cuenta el calendario de su hijo.
- **Compartan tiempo “ordinario”.** Busque oportunidades diarias para acercarse a su hijo adolescente. Aun el tiempo que pasan juntos en el auto o sacando a caminar al perro ofrece oportunidades para que su hijo adolescente hable sobre lo que piensa y siente.

- **Participe y manténgase involucrado en la vida de su hijo.** Asista a los juegos y las prácticas deportivas cada vez que pueda. Pregúntele sobre las tareas y los proyectos escolares. Busque oportunidades para enterarse sobre la última actividad favorita de su hijo.
- **Conozca a los amigos de su hijo.** Saber quiénes son sus amigos es una forma importante de conectarse con su hijo adolescente. Haga que su hogar sea un sitio acogedor para su hijo adolescente y sus amigos.
- **Demuestre interés.** Demuestre claramente que se interesa por las ideas, sentimientos y experiencias de su hijo. Si pone atención a lo que su hijo le dice, tendrá una mejor idea de la orientación y apoyo que necesita. Conozca a los amigos de su hijo y, de ser posible, también a sus padres.
- **Establezca límites claros.** Los adolescentes aun necesitan de su orientación, pero usted puede involucrar a su hijo a la hora de establecer las reglas y las consecuencias por no seguirlas. Asegúrese de que las consecuencias tengan que ver con el comportamiento, y sea consecuente a la hora de aplicarlas. escoja sus batallas. Ofrezca varias opciones cuando se trate de situaciones de menor importancia.

Recuerde:

Sus palabras y sus acciones ayudan a que su hijo adolescente se sienta seguro. ¡No se olvide de decir y demostrar a su hijo adolescente cuanto lo quiere!

Esta hoja informativa se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja informativa y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting/> o llamando al 800.394.3366.

Hay muchos padres adolescentes como usted



Lo que está pasando

Ser padre o madre es un trabajo de 24 horas al día, y a veces puede ser abrumador. Es probable que usted tenga que cuidar a un bebé y ocuparse de la familia además de ir a la escuela y al trabajo. Quizás ya no tenga tiempo para hacer todo lo que le gustaba antes de que naciera el bebé.

Muchos padres adolescentes a veces se sienten...

- **Confundidos o indecisos**—sobre su futuro o su habilidad como padre o madre
- **Abrumados**—por no saber dónde empezar, o por sentirse con ganas de renunciar a todo
- **Enojados**—con el otro padre del bebé, sus amigos o hasta con el bebé
- **Solitarios**—como si fueran la única persona que enfrenta tantos problemas
- **Deprimidos**—tristes e incapaces de enfrentar sus problemas

¡Experimentar estos sentimientos no quiere decir que sea un mal padre o una mala madre!

Lo que usted puede hacer

Todos los padres necesitan apoyo tarde o temprano. Si usted cree que el estrés puede estar afectando la manera como trata a su bebé, es hora de buscar ayuda. Considere estas opciones:

- **Encuentre un grupo de apoyo.** Un grupo para madres y padres jóvenes le podría dar una oportunidad de pasar tiempo con nuevos amigos que tienen vidas similares a la suya. Sus hijos pueden jugar con otros niños, y usted puede hablar de sus problemas con personas que lo entiendan. Busque por Internet o llame a su agencia local de servicios sociales para obtener más información sobre los grupos de apoyo en su comunidad.

- **Encuentre maneras de reducir el estrés.** Tome un descanso mientras alguien de confianza cuida a su bebé. Vaya a caminar con su bebé en la carriola, o descanse mientras su bebé duerme. Una enfermera o trabajador social le pueden ayudar a aprender otras formas de reducir el estrés.
- **Visite regularmente los sitios aptos para bebés disponibles en su comunidad.** Los parques infantiles y las horas de cuenta cuentos en la biblioteca local son lugares excelentes donde conectarse con su bebé al mismo tiempo que conoce a otras mamás.
- **Termine la escuela.** Aunque pueda ser difícil, terminar la preparatoria o high school (u obtener su GED) es una de las cosas más importantes que puede hacer para ayudarse a sí misma y a su bebé. Un diploma le ayudará a encontrar un mejor trabajo o a tomar el siguiente paso con sus estudios (como la escuela vocacional o la universidad).
- **Adquiera más experiencia de crianza.** No tenga miedo de pedir consejos a los padres con más experiencia. Las clases para los padres también le pueden ayudar a expandir lo que ya sabe sobre cómo criar a un niño sano y feliz.
- **Llame a un número de apoyo.** Casi todos los estados tienen números de teléfono para ayudar a los padres. La organización Childhelp® brinda una línea nacional de apoyo las 24 horas del día (1.800.4.A.CHILD) para padres que necesitan ayuda o consejos de crianza.

Recuerde:

Manténgase en contacto con sus familiares y amigos que lo apoyan y le hacen sentir bien. ¡Usted puede encontrar ayuda solo marcando un teléfono!

Esta hoja informativa se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja informativa y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting> o llamando al 800.394.3366.

Diez maneras de ser un mejor padre



Lo que está pasando

Los niños necesitan de ambos padres. Los padres que participan en las vidas de sus hijos pueden ayudarlos a tener vidas más saludables, felices y exitosas que las de aquellos niños cuyos padres se ausentan o no participan en sus vidas. Cuando los padres dedican tiempo a sus hijos, éstos tienen más probabilidades de sobresalir en la escuela, tener menos problemas de comportamiento y experimentar mejor autoestima y bienestar.

Lo que usted puede hacer

1 Respete a la madre de sus hijos. Cuando los niños ven que sus padres se respetan, es más probable que ellos también sientan que son aceptados y respetados.

2 Dedique tiempo a sus hijos. Si siempre está muy ocupado para encargarse de sus hijos, tarde o temprano se sentirán abandonados sin importar lo que les diga. Deje tiempo libre para dedicarse a sus hijos.

3 Gánese el derecho de ser escuchado. Empiece a platicar con sus hijos desde muy pequeños y hableles de muchas cosas. Escuche sus ideas y sus problemas.

4 Imponga disciplina, pero con amor. Todos los niños necesitan orientación y disciplina, pero no como un castigo, sino para establecer límites razonables y para ayudar a los niños a aprender consecuencias lógicas y naturales. Los padres que disciplinan a sus hijos de forma tranquila, justa y sin violencia demuestran su amor.

5 Sea un padre modelo. Quieran o no, los padres dan el ejemplo a sus hijos. Una niña con un padre cariñoso y respetuoso crece con la idea de que merece ser respetada. Los padres les enseñan a sus hijos las cosas importantes de la vida al demostrar humildad, honestidad y responsabilidad.

6 Sea un buen maestro. Los padres que enseñan sus hijos la diferencia entre el bien y el mal, animándolos a poner su mejor esfuerzo, se sentirán recompensados cuando sus hijos tomen buenas decisiones. Los padres involucrados usan ejemplos comunes y de todos los días para enseñar las lecciones básicas de la vida.

7 Coma con la familia. Comer en familia puede ser una parte importante de una vida familiar saludable. La comida con la familia da a los niños la oportunidad de hablar sobre sus actividades, y los padres, a su vez, pueden escucharlos y aconsejarlos.

8 Lea con sus hijos. Lea con sus hijos desde pequeños. Cultivar el amor por la lectura es una de las mejores formas de asegurar que tengan una vida rica y llena de posibilidades personales y profesionales.

9 Demuestre afecto. Los niños necesitan sentirse seguros sabiendo que son queridos, aceptados y amados por su familia. Demostrar afecto diariamente es la mejor forma de dejar saber a sus hijos que los ama.

10 Comprenda que el trabajo de un padre nunca termina. Aun después de que los niños crezcan y se vayan de casa seguirán respetando los consejos y la sabiduría de sus padres. Un padre es para todo la vida.

Adaptado del National Fatherhood Initiative (<http://www.fatherhood.org/>).

Cómo criar a sus nietos



Lo que está pasando

Sin importar por qué o cómo vinieron a vivir con usted, sus nietos se beneficiarán de estar en su hogar. Cuando los niños no pueden estar con sus padres, vivir con un abuelo le puede dar:

- Menos mudanzas de un lugar a otro
- El consuelo de compartir un idioma, una cultura y una historia familiar en común
- La oportunidad de quedarse con sus hermanos
- Más contacto con sus padres, dependiendo de la situación

Lo que usted podría estar observando

A pesar de estos beneficios, los niños enfrentarán desafíos particulares. Ellos:

- Podrán sentirse inseguros y no saber con certeza si usted los va a cuidar
- Podrán portarse mal o desafiarlo
- Extrañarán a sus padres
- Podrán estar ansiosos o deprimidos
- Podrán no comportarse de acuerdo con su edad

Lo que usted puede hacer

Tomará tiempo para que sus nietos se sientan seguros y a salvo en su nuevo hogar con usted. Usted puede alentar estos buenos sentimientos en una variedad de formas:

- Establezca una rutina diaria de comidas, actividades y horas de irse a la cama.
- Ayude a sus nietos a sentirse “en casa” creando un sitio especial sólo para ellos.
- Hable con sus nietos y escúchelos cuando le hablan.
- Establezca unas pocas reglas y explique sus expectativas. Haga que se cumplan las reglas sin falta.

- Recompense el buen comportamiento. Cuando los niños cometan errores, concéntrese en enseñar en lugar de castigar.
- Participe en su escuela en la medida que pueda y aliente a los niños a participar en actividades escolares.

Este es un trabajo arduo y es posible que usted necesite ayuda de su comunidad. Estas son algunas sugerencias:

- Es posible que exista ayuda con el pago de vivienda y otras cuentas, ropa o útiles escolares, disponible en su comunidad específicamente para abuelos que están criando a sus nietos.
- Únase a un grupo de apoyo en su vecindario o ayude a crear uno. A menudo existen grupos locales para abuelos que crían a sus nietos.
- Pida ayuda y remisiones de parte de un líder religioso, del consejero de la escuela de su nieto, o de una agencia de servicios sociales.
- De ser necesario, obtenga ayuda profesional para lidiar con las necesidades especiales de su nieto, como atención médica, atención de la salud mental, o educación especial. Use atención de relevo si se encuentra disponible.

Recuerde:

Criar niños por segunda vez trae consigo desafíos y alegrías especiales. No dude en pedir ayuda o buscar servicios para usted y sus nietos en su comunidad.

Para más información acerca de apoyo para abuelos criando a sus nietos, visite la sección Kinship Care (Cuidado por Parientes) en el sitio web de Child Welfare Information Gateway en <https://www.childwelfare.gov/outofhome/kinship/>

Esta hoja informativa se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja informativa y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting/> o llamando al 800.394.3366.

Familias militares



Lo que está pasando

En casi todas las comunidades viven familias militares. Algunos padres en las fuerzas militares pueden encontrarse en servicio activo y vestir su uniforme todos los días. Otros padres pueden pertenecer a la Guardia Nacional o a las Reservas del Ejército y usar un uniforme solamente cuando son llamados al servicio activo.

Todas las familias militares enfrentan tensiones específicas que pueden hacer que el difícil trabajo de crianza sea aun más difícil:

- El padre militar debe lidiar con ausencias periódicas y el estrés asociado con prepararse para el servicio activo o para volver a integrarse a la vida civil.
- Los niños deben ajustarse a tener un padre lejos de la familia (y, en algunos casos, en peligro) y luego a la reintegración del padre a la familia. Muchos niños de familias militares también lidian con mudanzas y cambios de escuela frecuentes, y adaptarse a nuevos proveedores de cuidados.
- El cónyuge, pareja o miembro de la familia extendida puede tener que enfrentar nuevas y mayores responsabilidades mientras que el padre militar está ausente.

Lo que usted podría estar observando

- Un padre en uniforme en su vecindario, escuela, lugar de culto u otro lugar de la comunidad
- Una madre o padre civil criando a sus hijos solo o sola durante períodos extensos
- Un abuelo o abuela, u otro pariente cuidando a un niño con un padre militar desplegado
- Modificaciones en el comportamiento de un niño, ya sea demostrando mala conducta o retrayéndose cuando el padre militar está ausente.

Lo que usted puede hacer

- Exprese apreciación por el servicio que la familia brinda a nuestro país. Invite a los padres y a los hijos a compartir sus experiencias de la vida militar.
- Acérquese y conozca a sus vecinos militares, en particular si sirven en la Guardia Nacional o las Reservas. Inclúyalos en actividades comunitarias

y del vecindario. No espere a que su vecino le pida ayuda: ofrézcase a cortar el césped, compartir una comida, ayudar en pequeñas reparaciones del hogar o a cuidar a los niños por algunas horas.

- Comparta información sobre los recursos comunitarios que ofrecen apoyo en momentos de necesidad. Pregunte a los padres militares qué recursos pueden ayudarlos más cuando enfrentan una separación relacionada con las actividades militares y ayúdelos a ponerse en contacto con estos apoyos de manera temprana.
- Ayude a los padres militares y a los demás cuidadores de la familia a entender cómo las transiciones, la separación y la ansiedad pueden afectar el comportamiento de su hijo. Entender que esos cambios de comportamiento y sus manifestaciones o retraimiento son normales puede hacer que sea más fácil manejar estos desafíos.
- Invite a los niños de familias militares en su vecindario a compartir sus pensamientos y sentimientos sobre las separaciones y transiciones que puedan estar experimentando. Si planifica actividades para niños en su comunidad, recuérdese de crear una manera en la que un niño con un padre distante pueda participar.

Recuerde:

Las familias militares necesitan sentirse apoyadas en incluidas en sus vecindarios y comunidades. ¡Usted puede ayudar!

Para más información acerca de apoyo para familias militares, visite la sección Working With Military Families (Trabajando con Familias Militares) en el sitio web de Child Welfare Information Gateway:

<https://www.childwelfare.gov/systemwide/cultural/families/military.cfm>

Esta hoja informativa se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja informativa y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting> o llamando al 800.394.3366.

Cómo desarrollar comunidades fuertes



Lo que está pasando

Las comunidades tienen gran influencia en la vida de las familias. Al igual que las plantas que florecen más fácilmente en un jardín con buena tierra y mucho sol y agua, las familias tienen más oportunidades de prosperar en comunidades acogedoras. Un lugar seguro para que los niños jueguen es una característica de una comunidad acogedora. Otras características incluyen la disponibilidad de alimento, refugio y atención médica para las familias, así como una cultura que aliente a los vecinos a conocerse y ayudarse mutuamente. Las comunidades acogedoras pueden ayudar a construir familias fuertes. Son esenciales en ayudar a generar factores de protección*.

Lo que usted podría estar observando

Las comunidades fuertes y acogedoras que apoyan a las familias contarán con:

- Parques e instalaciones de recreación accesibles, seguros y atractivos para las familias
- Recursos para ayudar a las familias necesitadas a obtener acceso a alimentos, refugio, atención médica y otros recursos importantes
- Programas de educación temprana que sean fácilmente accesibles y acogedores
- Viviendas seguras y asequibles, disponibles para todas las familias
- Agua y aire puros

Lo que usted puede hacer

Pasitos de bebé

- Conozca y salude a sus vecinos.
- Asista a las reuniones de padres en la escuela de sus hijos.
- Participe en actividades de su biblioteca local o centro comunitario.

Pequeños pasos

- Establezca un grupo de juego en su comunidad, en hogares o parques locales (considere invitar a personas que no tienen niños en su casa como adultos mayores locales).
- Organice una cooperativa de cuidado infantil comunitario.
- Ofrezcense como voluntario en la escuela de sus hijos a través de la administración de la escuela o la organización de padres.
- Aliente a los proveedores de servicios locales a crear un directorio de servicios disponibles en la comunidad.

Grandes pasos

- Organice un evento comunitario (una fiesta de la cuadra, un baile de padres/hijas, un grupo de apoyo a padres).
- Postúlese para un cargo en la organización de padres de la escuela de su hijo.
- Asista a las reuniones del gobierno local (reuniones del ayuntamiento o del consejo escolar) y explíqueles lo importante que son los recursos en su comunidad. Hágales saber cómo los parques, las escuelas sólidas y los servicios accesibles ayudan a fortalecer a su familia y la de los demás.
- Únase a un grupo u organice un grupo en el que padres e hijos se reúnan frecuentemente para jugar o prestar servicios juntos, como “boys scouts” o “girls scouts”, una liga de fútbol, o un club de servicios.

Recuerde:

¡Todos pueden tomar medidas para hacer que las comunidades den más apoyo a las familias!

* Para obtener más información sobre los factores de protección, visite <https://www.childwelfare.gov/can/factors/protective.cfm>

Esta hoja informativa se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja informativa y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting/> o llamando al 800.394.3366.

Preventing Child Maltreatment and Promoting Well-Being: A Network for Action

Cómo criar a su hijo con retrasos de desarrollo y discapacidades



Lo que está pasando

Los niños se desarrollan de muchas maneras y a diferentes ritmos. Aunque cada niño es único, existen capacidades o hitos de desarrollo que se espera que los niños desarrollen a determinadas edades. Como padres, esperamos que estas tareas específicas de la edad ocurran naturalmente. Los niños no necesariamente aprenderán las habilidades al mismo ritmo, pero cuando no desarrollan los hitos dentro de los amplios marcos de tiempo esperados o cuando sencillamente no ocurren, los padres y los cuidadores pueden preocuparse.

Lo que usted podría estar observando

Los padres y cuidadores primarios están en la mejor situación para notar cualquier problema que esté ocurriendo en el desarrollo de su hijo, que pueda requerir una acción. Aunque los niños se desarrollan a su propio ritmo, algunas diferencias pueden ser señales de retrasos en el desarrollo o de discapacidades. Es recomendable que observe a su hijo en las siguientes áreas para decidir si su hijo se encuentra en un curso de desarrollo típico:

- **Habilidades de motricidad gruesa:** Usar grupos mayores de músculos para sentarse, pararse, caminar, correr, etc.; mantener el equilibrio; y cambiar de posiciones
- **Habilidades de motricidad fina:** Usar las manos para comer, dibujar, vestirse, escribir y para muchas otras cosas
- **Lenguaje:** Hablar, usar el lenguaje corporal y gestos, comunicarse y comprender lo que los demás dicen
- **Desarrollo cognitivo:** Habilidades de pensamiento incluyendo el aprendizaje, la comprensión, la resolución de problemas, el razonamiento y la memoria

- **Desarrollo social:** Interactuar con otros, relacionarse con la familia, los amigos y los maestros, cooperar y responder a los sentimientos de otros

Lo que usted puede hacer

Primeros pasos

- Si le preocupa el desarrollo de su hijo, comparta sus preocupaciones con alguien que pueda ayudarlo a obtener respuestas claras sobre el desarrollo del niño. No acepte que otros descarten sus preocupaciones diciendo: “Te preocupas demasiado” o “Eso pasará en unos meses”. Usted conoce a su hijo y es su mejor defensor.
- Si el niño parece estar perdiendo terreno—en otras palabras, comienza a no poder hacer cosas que podía hacer antes—debe solicitar una evaluación de inmediato. Obtenga una opinión profesional para sus preocupaciones.
- Si piensa que su hijo puede estar retrasado o tener una discapacidad, llévelo a un proveedor de atención médica primaria o a un pediatra para solicitar un estudio de desarrollo. Si usted no entiende la terminología utilizada para evaluar o describir a su hijo, asegúrese de hacer preguntas como: “¿Qué significa eso?”

Próximos pasos

- Si a su hijo se le diagnostica un retraso en el desarrollo o una discapacidad, recuerde que no está solo. Reúnase e interactúe con otras familias de niños con necesidades especiales, incluyendo aquellos niños con la discapacidad que se le ha identificado a su hijo. Es posible que tenga muchas preguntas sobre cómo el diagnóstico de su hijo afecta a toda su familia.

Cómo criar a su hijo con retrasos de desarrollo y discapacidades (continuado)



- Busque información. Aprenda la información específica de las necesidades especiales de su hijo. Cuando a su hijo se le diagnostica un retraso o discapacidad, debe comenzar las intervenciones tan pronto como sea posible, de modo que su niño pueda hacer el mejor progreso posible.
- Encuentre los recursos para su hijo. Pídale al médico o a otros consejeros que lo remitan a profesionales y agencias que ayudarán a su hijo. Tenga en cuenta que algunos servicios que ayudan a su hijo también brindan programas que benefician a toda la familia.

Estrategias continuas

- Encuentre o inicie un grupo de apoyo. valore lo posible que valore la oportunidad de brindar y recibir asistencia o aliento de otros que realmente pueden identificarse con su experiencia.
- Tómese un descanso y otórguese el regalo de un tiempo para reagruparse y restablecer las relaciones con los miembros de su familia, o para volver a conectarse con amigos. Podrá ayudar mejor a su hijo si puede también tomarse un tiempo para cuidarse a sí mismo.

- No deje que la etiqueta del retardo o discapacidad de su hijo se convierta en todo su enfoque. Su hijo tiene desafíos especiales pero también es un miembro de su familia. Ver a su hijo crecer y desarrollarse como individuo y parte de la familia es uno de los mayores placeres de ser padres.

Recuerde:

*Usted es el mejor defensor de su hijo.
¡Confíe en sus sentimientos, siéntase seguro y actúe!*

Esta hoja informativa se creó con información de expertos de organizaciones nacionales que trabajan para prevenir el maltrato de menores y promover su bienestar. Usted puede descargar esta hoja informativa y obtener más consejos sobre la crianza en <https://www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting/> o llamando al 800.394.3366.