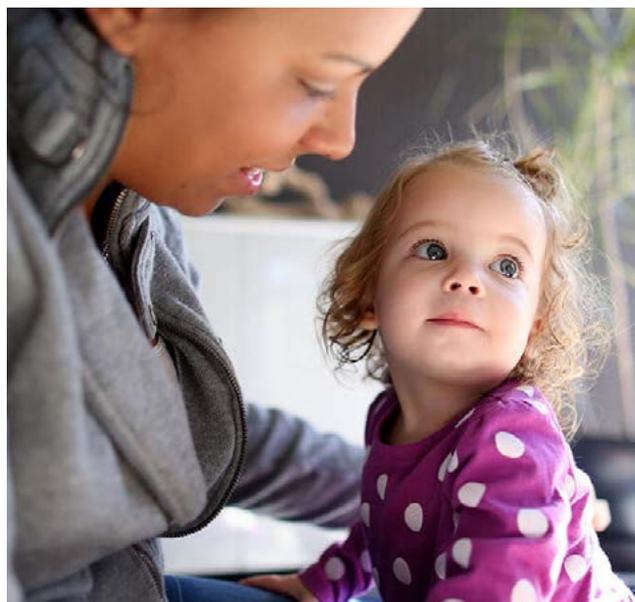


LA CRIANZA COMO UN PROCESO

Todos los padres experimentan retos y alegrías con sus hijos pequeños. ¡Criar niños es un trabajo arduo! Los niños muy pequeños no pueden comunicarse como los adultos, y lo que necesitan puede ser difícil de entender. Muchos padres, cuando abordan los retos, sienten que no están haciendo un muy buen trabajo, especialmente si ellos mismos tuvieron una infancia difícil.

La buena noticia es que no necesita saber todas las respuestas para ser un buen padre. De hecho, puede resultar útil ver la crianza como un proceso en el que se aprenden nuevas cosas todo el tiempo. Y al igual que cuando se aprende algo nuevo, cuanto más se practica, mejor nos volvemos.

Hay cosas sencillas que puede hacer para mejorar el vínculo con su niño, que también le ayudarán a sentirse mejor. Por ejemplo, cosas como hablar, leer y cantar con su niño los acerca y les enseña importantes habilidades socio-emocionales que aumentarán su capacidad para aprender y mejorarán sus relaciones con los demás.



Cuanto más practique la paternidad, mejor obtendrá.

A continuación se presentan algunas ideas basadas en investigaciones que pueden ayudarle a establecer un vínculo fuerte con su hijo y que le enseñarán habilidades socio-emocionales importantes a su hijo.

SIGA EL RITMO DE SU HIJO

Algunos bebés son tranquilos; otros arman bastante berrinche. Algunos niños rápidamente arman un berrinche cuando están cansados o tienen hambre, mientras que otros tardan un poco más en inquietarse. Los niños se desarrollan a su propio ritmo y tienen sus propios patrones de aprendizaje y reacción. Es útil conocer las tendencias de su hijo y preguntarse lo que podrían estar sintiendo en una situación desafiante para que usted pueda responder con calma y en forma consistente a sus necesidades.

PIENSE EN SU PROPIA INFANCIA

¿Cómo influyen los sentimientos de culpa, ira o necesidad de su propia infancia en lo que usted siente por su hijo o en el comportamiento de este? Cuanto más usted entienda sus sentimientos sobre el pasado, mejor preparado estará para responder positivamente frente a su hijo cuando este se encuentre molesto. Y su respuesta calmada le enseñará al niño cómo manejar sus emociones.

PAUSE, REBOBINE Y LUEGO SIGA

Es común que los padres y cuidadores se irriten o frustren con sus hijos. Sin embargo, emociones como éstas pueden causar reacciones negativas en su hijo, las que pueden aumentar su frustración aún más. Si se encuentra cada vez más enojado o deprimido, coloque al niño en un lugar seguro y dese unos minutos para distanciarse de la situación. Luego, piense en lo que acaba de suceder: ¿estaba su bebé cansado, hambriento o sobreestimulado? ¿Hay otras cosas, como el trabajo o las finanzas, que le estén causando estrés? Una vez que se haya tomado el tiempo para reflexionar y calmarse, puede volver donde su niño con nuevas energías.

“NO ES LO QUE HICE, ES LO QUE HARÉ DESPUÉS”

El primer paso cuando cree que ha hecho algo con su hijo que no funcionó es reconocerlo y admitirlo. El segundo paso es perdonarse a sí mismo, pensar y creer que lo hará mejor la próxima vez. Esto es importante porque si puede ser amable con usted mismo, estará en condiciones de entender lo que salió mal y cómo mejorarlo. Por último, muchas personas se sienten mejor explicando lo que sucedió a un amigo o pariente de confianza. Esto puede ayudarle a sentirse menos solo y a pensar en diferentes métodos que puede utilizar en el futuro.

APRENDER SOBRE EL DESARROLLO DE SU HIJO

A continuación se indican algunas formas en las que usted puede mejorar el vínculo con su hijo, según la edad de este:

0 A 9 MESES DE EDAD

- Observe con atención a su bebé y dedique tiempo de calidad para hacer cosas juntos con este todos los días, como hablar, leer y cantar. Al observar a su hijo, usted aprenderá a reconocer sus patrones de sueño, hambre y actividad, y podrá responder de mejor manera a sus necesidades. Su bebé aprenderá que usted está prestando atención y que quiere estar allí con él o ella.
- Algunos padres se sienten tristes o deprimidos después del nacimiento de su bebé. Si se siente triste o ansioso con frecuencia, no sufra en silencio; hable con su médico acerca de cómo obtener ayuda.

9 A 18 MESES DE EDAD

- Es común querer cada vez más independencia. Los niños mayores quieren explorar el mundo, así que fomente esta independencia, permitiéndoles hacer más cosas por sí mismos y firme, pero amablemente, deténgalos cuando hagan algo que no es seguro. Recuerde que este comportamiento es parte del desarrollo típico de un niño pequeño.
- Dedique tiempo para usted. A medida que el bebé entre en la primera infancia, descubrirá que las exigencias de tiempo y paciencia pueden causarle frustración o desesperación. También tómese tiempo para cuidar de sí mismo; mientras más tranquilo y más estable se sienta, más capaz será de cuidar a su bebé con amor.





¿Quiere saber más sobre cómo mejorar su vínculo con su hijo? Vea nuestro video "Neroliza: Una supermamá que practica el perdón propio" y encuentre más consejos en talkingisteaching.org/grandes-emociones.

18 A 24 MESES DE EDAD

- Mantenga la calma. Usted puede ayudar a que su niño aprenda a manejar sus emociones, permaneciendo en calma cuando este se molesta, y luego hablando con su hijo sobre lo que usted piensa que podría estar sintiendo. Cuando se calma a sí mismo en situaciones difíciles, el niño aprende la forma adecuada de responder.
- Permita que tomen decisiones seguras. A medida los niños pequeños aprenden a comunicarse, puede que sientan cada vez mayor interés en escoger su propia ropa o comida. Ofrézcales ""dos alternativas, para que se sientan más en control.

24 A 36 MESES DE EDAD

- Piense en sus reacciones: Observe el comportamiento de su hijo y luego piense en cómo se siente usted: ¿se enoja cuando su hijo está gritando o siente vergüenza cuando su hijo tiene miedo? Cuanto más entienda sus reacciones frente a la conducta de su hijo, mejor será el vínculo con este.
- Busque momentos especiales para hablar con su hijo. Use historias, canciones y libros para explorar sentimientos juntos. Estos momentos especiales fomentarán su desarrollo socio-emocional y lo preparará para futuras relaciones.

Un agradecimiento especial al Dr. Joshua Sparrow y al Brazelton Touchpoints Center por la orientación brindada para estos materiales y por su trabajo inspirador respecto del desarrollo de los niños. Más información en <https://www.brazeltontouchpoints.org/>.