



# *Pautas de crianza*



# ¿Cuál es mi papel como padre?

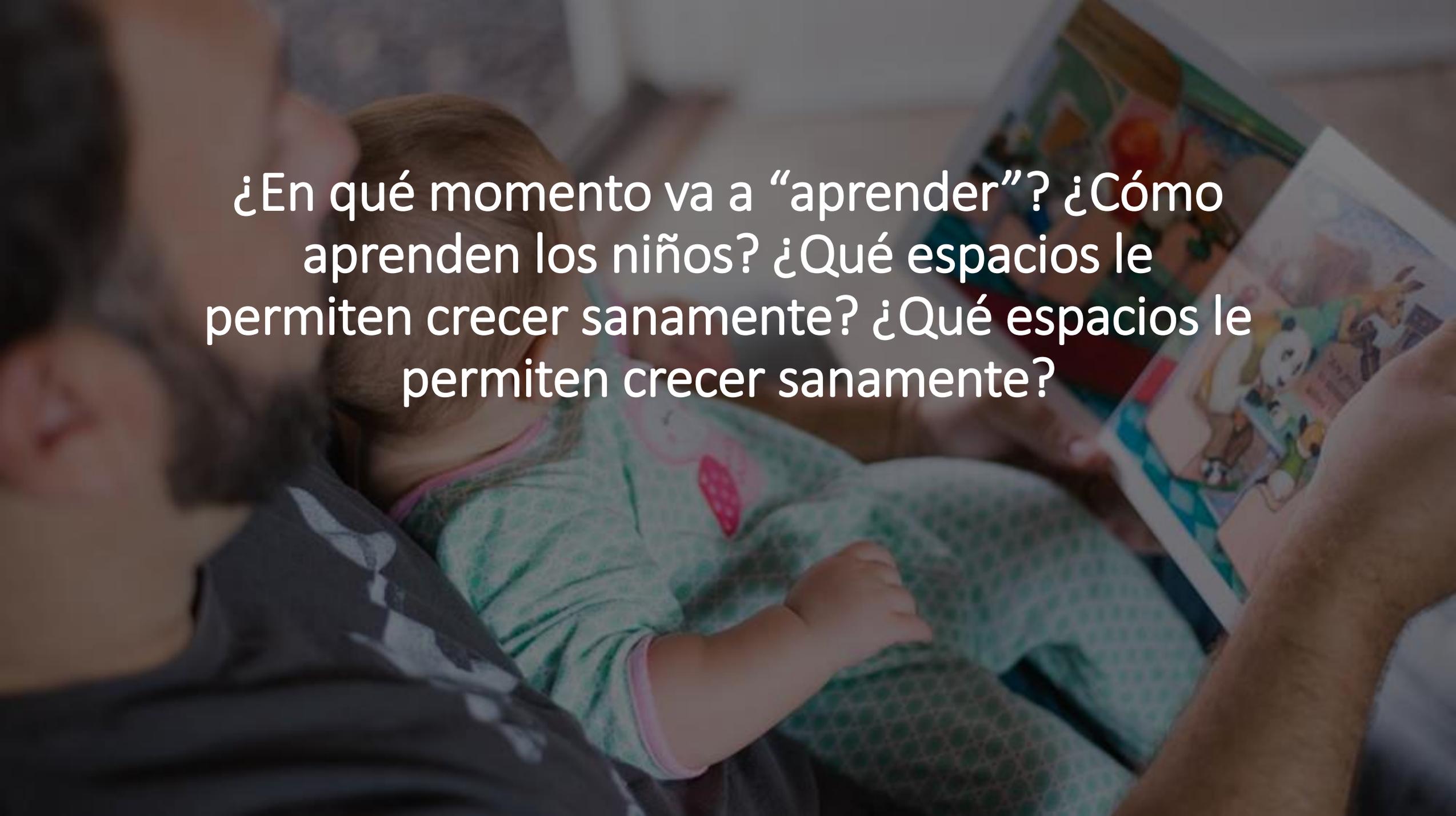
---

- Este es el momento ideal para reconvertirnos, mirar hacia adentro y preguntarnos ¿quiénes somos? ¿Cómo manejamos nuestras emociones?, ¿cuáles son los valores que queremos transmitir a nuestros hijos?



- 
- Nuestro desafío como padres es lograr proporcionarles un lugar seguro donde explorar y jugar, permitirles creer sanamente en un entorno contenedor, con límites claro, con padres que ejerzan su paternidad de forma firme y afectuosa, teniendo pautas claras en cuanto a la crianza de los hijos, las cuales fueron concienzudamente conversadas y consensuadas en un ejercicio de mutuo acuerdo y negociación entre los padres.



A young child with light brown hair is sitting on a person's lap, looking at a colorful book being held by an adult. The child is wearing a light green patterned shirt. The background is slightly blurred, showing other people in a room. The text is overlaid on the image in white font.

¿En qué momento va a “aprender”? ¿Cómo aprenden los niños? ¿Qué espacios le permiten crecer sanamente? ¿Qué espacios le permiten crecer sanamente?

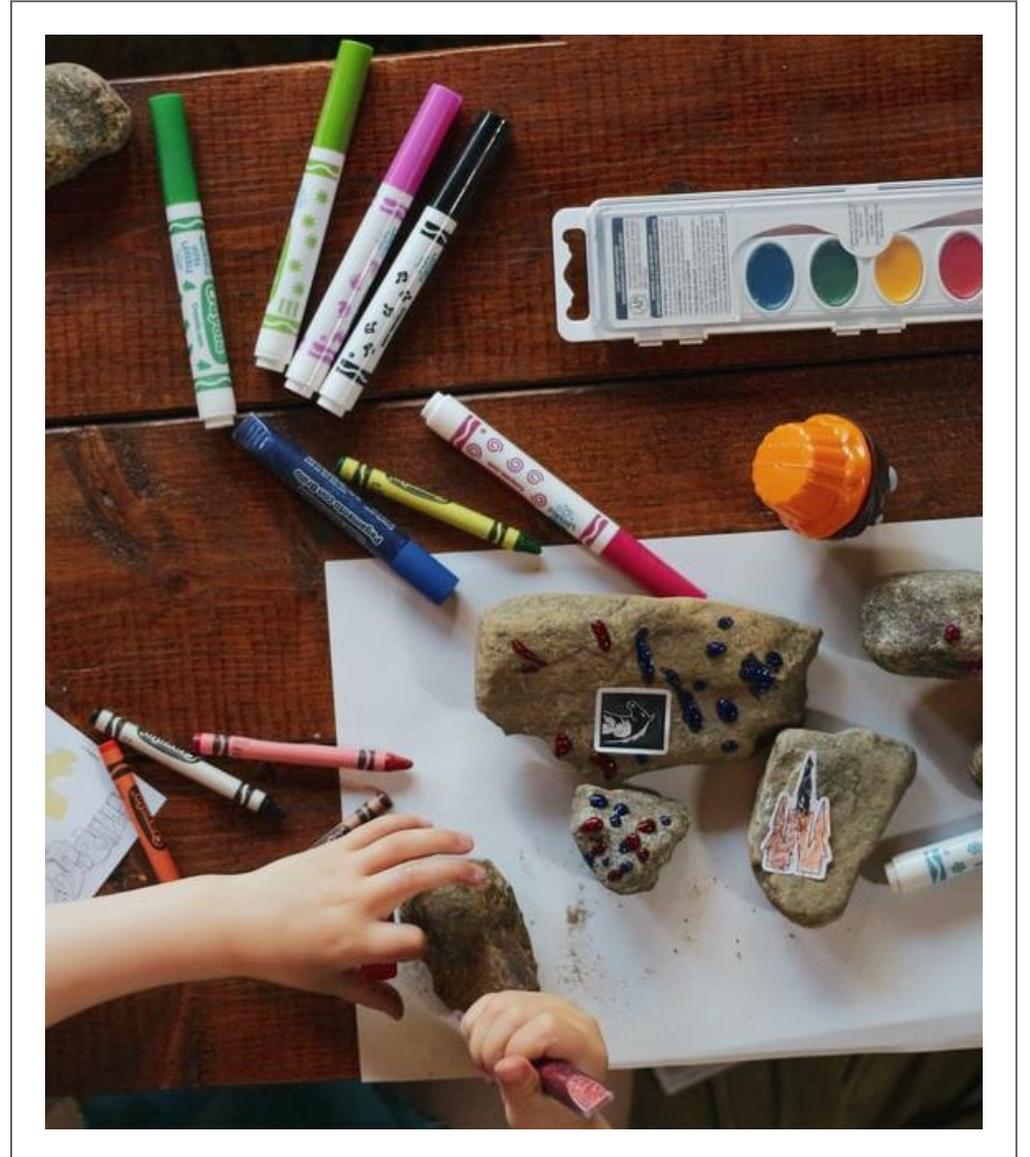
- Los padres tienen un papel muy importante en el proceso del aprendizaje del niño ya que el niño aprende lo que los padres hacen, cómo caminar, moverse, hablar, comer todo si los padres tienen buenos hábitos los niños los tendrán.



- Los padres son fundamentales en la estimulación del lenguaje de los niños.
- Hay sobre todo tres cosas que pueden hacer: hablarles mucho, escucharles e interactuar con ellos.
- Los padres son una referencia para el niño.



- Los niños aprenden mas fácilmente si lo que se les esta enseñando, se les enseña de manera divertida y lo que les gusta. Los niños olvidan fácilmente lo que se les enseña de manera aburrida o lo que aprendieron con una mala experiencia algo desagradable.
- El niño aprende con amor, constancia y paciencia.
- Los niños son curiosos por naturaleza y esta curiosidad les enseñará a aprender a través del error y el ensayo.



# ¿Cómo aprenden los niños y las niñas?

- La experiencia con los objetos
- La experiencia con situaciones rutinas de asearse, vestirse, alimentarse, jugar, relacionarse con otros o situaciones menos frecuentes
- Los premios y los castigos
- La imitación





- 
- Hay padres que pernoctan y gravitan en el hogar como “buenos proveedores”, pero su presencia no se siente, no se nota a través de las vivencias compartidas, o la palabra oportuna en momentos de dificultad y confusión, o el abrazo consolador cuando se necesita.
  - La presencia deja una huella indeleble en la experiencia de los hijos...en sus recuerdos y memorias...en su personalidad.

## Consejos de cómo actuar ante un berrinche

- Tener mucha paciencia con nuestros hijos. Aceptar las rabietas como parte de su crecimiento personal. Construir un rincón de pensamiento en la casa donde el niño o la niña tenga su espacio de reflexión cuando esté enfadado.



- Es importante que respondamos a sus pedidos, ya sea para acceder o para negarnos, pero asegurándoles que los escuchamos y que valoramos sus expresiones de deseos.



## La importancia de su tenacidad...y cómo sobrevivir a ella

- Un ejemplo: cuando les pedimos que recojan sus juguetes y la respuesta es no y no.
- ¿Cómo lograr que lo hagan?
  - En lugar de enojarnos y establecer una lucha de poderes, podemos usar estrategias saludables para entendernos con ellos. Una de ellas es introducirlos en el desarrollo de las habilidades de negociación, en las cuales no hay uno que gana y otro que pierde, sino un acuerdo por el cual todos quedan satisfechos. Podemos decirles:
    - «¿Qué te parece si yo recojo un juguete y tú otro?», en un buen clima y de manera divertida. Y no olvidarnos de felicitarlos después por su trabajo y de disfrutar juntos por lo bien ordenado que quedó todo.

- Otro camino de entendimiento es darles cierta experiencia de participación en las decisiones, lo que también les permite sentir que son ellos los que deciden.
- En lugar de pelear para que se ponga una chompa de abrigo determinado, podemos planteárselo de esta manera: «Hace frío hoy, por lo que hay que abrigarse. ¿Cuál chompa quieres, la rojo o la azul?».

# ¡Yo solita!, ¡yo solito!

- El niño o la niña nos necesita cerca, reclama nuestra presencia y nuestros mimos, pero a la vez disfruta mucho de su creciente autonomía. Querer hacer las cosas por sí mismo significa que confía en sus posibilidades y que disfruta con la independencia; ¡dos excelentes noticias!
- Si queremos que vaya creciendo con confianza en sí mismo y en su capacidad de trabajar por lo que quiere, conviene dejarlo hacer lo que sea razonable que haga por sí mismo, sin esperar perfección y valorando cada intento y esfuerzo.



## El llanto

- El llanto sigue siendo su principal manera de expresarse, que ahora manifiesta más emociones: enojo, tristeza, frustración, rabia.
- Ayudarlo a regular sus emociones y a expresarlas con calma es fundamental.
- No tenemos que responder en forma automática a cualquier llanto. Cuando llora por algo que creemos que puede manejar solo, le daremos la oportunidad de hacerlo. Si creemos que podría arreglárselas solo y no sabe hacerlo, lo orientaremos para que encuentre las soluciones posibles.



- Cuando ya tenga un lenguaje más amplio, podemos enseñarle a expresar las emociones hablando. Prestaremos atención a su palabra, siempre que pida o se exprese sin llanto.
- Ponerle nombre a la emoción que siente en ese momento le permitirá ir distinguiendo mejor las diferentes emociones. Podemos decirle, por ejemplo: «¡Cómo te enojó que tu hermano no te prestara sus lápices!» o «Es normal quedarse un poco triste cuando perdemos algo que nos gustaba mucho».

## El desafío de enseñarles buenos hábitos

---

- Hay muchas cosas que querríamos que nuestros niños y niñas hicieran casi automáticamente, porque es bueno para ellos. Pero... no es así como funcionamos los humanos, y no siempre es fácil conseguir que aprendan a lavarse los dientes, a juntar sus juguetes luego de utilizarlos... y tantas otras cosas.





## ¿Cómo lo haremos?

---

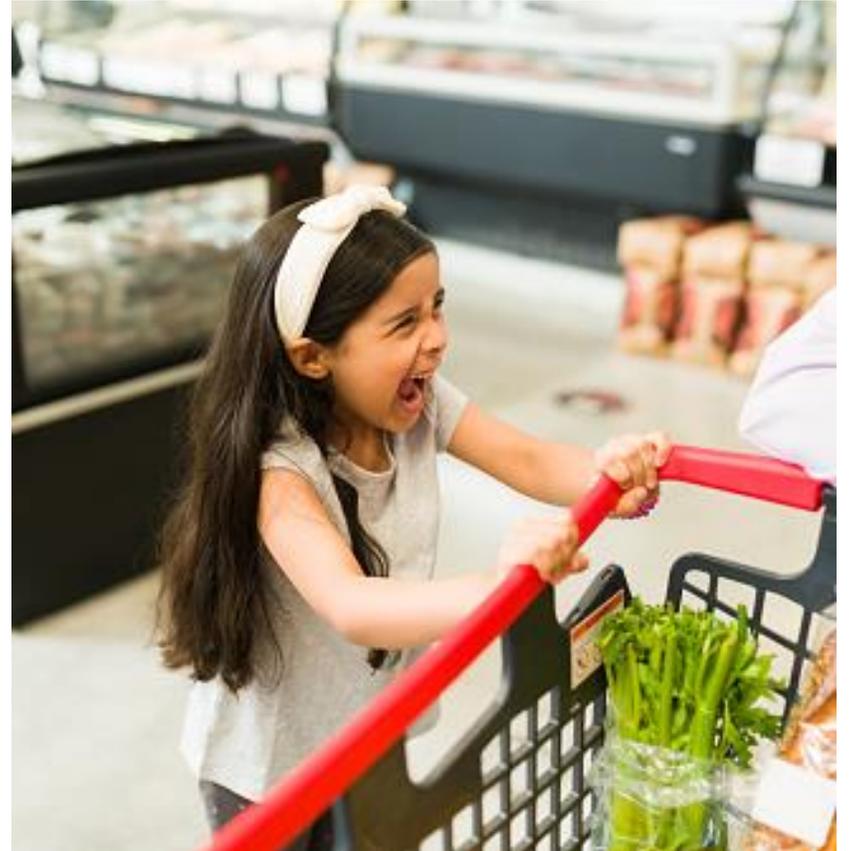
- Deberemos aprovechar su natural gusto por el juego y lo novedoso, su tendencia a imitar a aquellos que le importan y su agrado por recibir nuestros halagos.
- Por ejemplo, entusiasmarlo con determinado cepillo de dientes que le guste, hacer del lavado de dientes un momento amable y compartido, y felicitarlo mucho, mucho por ser un niño de dientes ¡taaan limpitos!
- Eso no nos asegurará que incorpore enseguida el cepillado de los dientes como un hábito cotidiano, pero creará un clima más apropiado para que eso suceda que si rodeáramos el momento del cepillado de enojo y malestar.

- Y el mejor estímulo para ellos es nuestra atención.
- Estemos atentos a prestarles más atención a los comportamientos deseables que a los no deseables. Si cuando se lava los dientes pasa desapercibido y cuando no lo hace le prestamos atención, aunque sea con rezongos, aprenderá que lo que funciona es no hacer las cosas bien.

# Rabietas. ¿Qué podemos hacer?

---

- Prevención
- Si sabemos que una situación los frustra demasiado y los desborda, lo más inteligente es evitarla hasta que logren enfrentarla de otra manera. Por ejemplo, no llevarlos al supermercado, que es un lugar donde no pueden tocar, comer ni tener todo lo que ven; no mostrarse exigentes con ellos cuando tienen sueño o es la hora de comer.



- Otras veces alcanza con darles la posibilidad de elegir algo: «¿Quieres bañarte antes o después de comer?».
- Como todavía son muy dependientes de la fuerza del estímulo, aún es posible distraerlos y cambiarles el foco de atención de lo que «no se puede» a algo que «sí se puede».



## Acción:

- Si no pudimos evitar la rabieta, es importante mantener la calma. ¡No ayuda responder a la rabieta del niño con una rabieta de los adultos! Nuestra reacción es una lección de cómo responder frente a un conflicto.
- Siempre que sea posible, lo mejor es ignorar la rabieta. Si estamos seguros de que el niño o la niña no corre peligro, tratemos de continuar con lo que se estaba haciendo, como si no pasara nada.

Si no es posible sostener esa actitud porque puede lastimarse o está en un lugar o situación inadecuado, lo cargaremos de manera firme pero no violenta y lo llevaremos a un lugar más apropiado para dejar que la rabieta se calme sola.

Si le cuesta salir de su rabieta y no sabemos cómo ayudarlo, podemos hacerlo diciéndole: «Te voy a ayudar a que salgas de esto». También se lo puede hamacar, cantarle o abrazarlo para calmarlo.

Nunca vamos a acceder a darle o hacer lo que quería, aunque sea posible o razonable. Tiene que aprender claramente que una rabieta no lo acerca a ninguna solución.

- 
- Una vez que la rabieta pasó, podemos manifestarle la alegría de que haya recuperado el control y enseñarle cuál habría sido la mejor manera de actuar o de expresar lo que sentía, estimulando el uso de palabras.





Consejos de cómo  
actuar ante un  
berrinche...

---

## Cómo evitar que tu hijo se porte “TAN MAL”. Algunas claves

---

- Evitar conductas autoritarias
- Evitar conductas pasivas
- Evitar la sobreprotección
- Identificar el rechazo y evitarlo



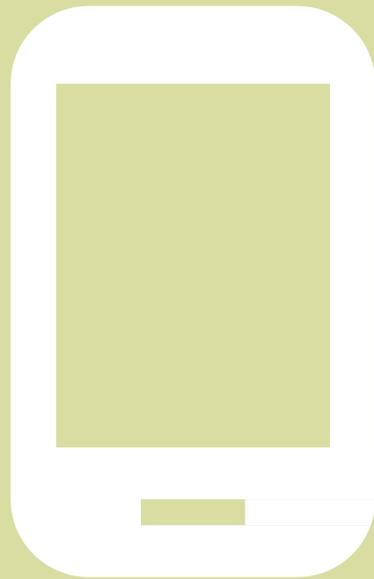
El juego. Los  
cuentos. El juego  
en familia.



# Plan VIVE SANO



PROGRAMA DE ASISTENCIA PSICOLÓGICA



**Comunícate al:  
989 058 761**