

Una Crianza positiva para Nuestros Bebés

Los bebés

- Peel Children's Aid cree que ningún bebé debe ser golpeado, sacudido o regañado.
- A esta altura de su desarrollo, sacudir o golpear a un bebé puede causar un daño serio. Aún lanzar a un bebé al aire jugando puede causar daño. El cuello de un bebé es débil, y sacudirlo puede resultar en daño cerebral o muerte.
- Los bebés no pueden entender las consecuencias de su conducta en esta etapa de su desarrollo. Disciplinarlos no es apropiado en esta etapa del desarrollo del niño.
- Los bebés son muy pequeños para comprender límites y normas.

Construir relaciones

- Antes de que usted pueda abordar problemas de disciplina con su hijo, usted tiene que construir una relación de amor y de confianza.
- La primera infancia es el mejor momento para construir una relación con su bebé.
- Fomente en su hijo la confianza en usted. Muéstrole amor y afecto. Abrácelo, háblele y cántele una canción a su bebé.

Establecer una rutina

- Las rutinas diarias ayudan a los bebés (y a los niños de todas las edades) a sentirse seguros y salvos.
- Las rutinas diarias tales como comer, dormir y jugar ayudan a calmar al niño.

Un bebé que llora

- Responda al llanto de su bebé. Los bebés lloran para comunicar sus necesidades tales como comida, consuelo o un pañal limpio.
- Si usted no logra descubrir la razón por la que llora el bebé, usted puede sentirse frustrado y hasta enojado.
- Aún los mejores padres pueden sentir que pierden el control cuando un bebé llora demasiado.
- Es importante que usted mantenga el control. Si usted siente que está enojándose, deje al bebé en algún lugar seguro como su cuna. Cierre la puerta por algunos minutos y relájese. Tal vez pueda hacerse un té. Luego de unos minutos usted se sentirá más calmado y listo para consolar a su bebé que llora.



La etapa de planificación

- Use esta etapa para pensar en las metas disciplinarias para cuando su hijo sea más grande.
- El propósito de la disciplina es enseñarles a los niños acerca de las normas y valores de nuestra sociedad y ayudarlos a que lleguen a ser auto-disciplinados para que sean adultos felices y responsables.
- Piense en los tipos de técnicas disciplinarias que usted usará y conózcalas más, como por ejemplo time-outs (tiempo para pensar).
- Piense cómo va a usar la valoración positiva y un lenguaje positivo para alentar a sus hijos y cómo evitar usar palabras que hieran la auto-estima del niño.

Conózcase a usted mismo y a los disparadores de su enojo.

- Es difícil mantenerse calmo todo el tiempo.
- Aún los padres con mejores intenciones pueden sentirse abrumados, frustrados y enojados algunas veces.
- Ser buen padre comienza con mantener el control de sus propios sentimientos.
- Tómese tiempo para reconocer los momentos o las situaciones que disparan su enojo.
- Identifique las situaciones de alto estrés y busque caminos para aliviar la presión.
- Aprenda a reconocer pronto su enojo.
- Háblese a sí mismo. Encuentre una frase que lo ayude a recuperar el auto control.
- Dese tiempo para pensar y tómese unos minutos para esclarecer su mente y pensar claramente.
- Consiga ayuda. Esto no siempre es fácil. Es difícil admitir que necesitamos ayuda con nuestras emociones y/o con nuestra capacidad como padres. Pero solicitar apoyo no quiere decir que usted sea un mal padre. Quiere decir que usted ama a su hijo y quiere darle a él o ella la mejor crianza posible.

Recursos para padres

Ser padre es el trabajo más importante que usted tendrá. A algunos padres les gusta encontrarse con otros padres, capacitarse, mantenerse al tanto de lo más avanzado en consejos para padres, y algunos necesitan ayuda.

Para averiguar más sobre los recursos de los que usted dispone, contáctese con el centro sanitario local o pregúntele a su médico sobre grupos y recursos en su zona. O llame a la línea de ayuda para padres al 1- 888- 603- 9100 o a Peel Children's Aid (Centro de ayuda a los niños de Peel).

Este folleto ha sido producido con información de “Child Welfare League of Canada” (Liga para el Bienestar de los Niños de Canadá) y “Parenting for Life” (Ser padres para la vida), con el apoyo de The Psychology Foundation of Canada (La fundación de psicología de Canadá) y de Kodak Canadá.

