

Recursos para los Padres

Ser Padre o Madre es el trabajo más importante que usted tendrá. A algunos padres les gusta encontrarse con otros padres, aprender nuevas técnicas, mantenerse actualizados sobre los últimos consejos de cómo cuidar de los hijos y algunos padres necesitan de ayuda.

Para saber más sobre los recursos disponibles para usted, contacte su unidad local de salud o pregunte a su doctor acerca de los grupos y de los recursos disponibles en su zona. O llame al 1-888-603-9100, 'Parents Help Line' (Línea de Ayuda para los Padres, o 'Children's Aid Society' (Sociedad de Ayuda para los Niños) de su zona.

Este folleto fue producido con información proveniente de 'Child Welfare League of Canada' (Liga del Canadá para el Bienestar del Niño) y 'Parenting for Life' (Padres por toda la Vida), con el apoyo de 'Psychology Foundation of Canada' (Fundación de Psicología de Canadá) y 'Kodak Canada' (Kodak Canadá).

Peel Children's Aid Ayuda para los niños de Peel

8 Nelson Street West, Suite 204
Brampton, ON L6X 4J2
Teléf.: 905-796-2121
Fax: 905-796-2293

101 Queensway West
Suite 625
Mississauga, ON L5B 2P7
Teléf.: 905-275-7444
Fax: 905-275-1600

www.peelcas.org

Peel Children's Aid

Criando a los Bebés de una Manera Positiva



Bebés

'Peel Children's Aid' (Ayuda para los Niños de Peel) cree que ningún bebé debe ser azotado, sacudido o regañado.

En esta etapa de su desarrollo, sacudir o azotar a un bebé puede causarle daños serios. Incluso lanzar a un bebé al aire de una manera juguetona puede perjudicarlo. El cuello del bebé es frágil y sacudirlo puede afectar su cerebro o incluso causarle la muerte.

En esta etapa de su desarrollo, los bebés no pueden comprender las consecuencias de su comportamiento. La disciplina no es apropiada a esta altura del desarrollo de un niño.

Los bebés son demasiado jóvenes para entender límites y reglas.

Estableciendo Relaciones

Usted tiene que establecer una relación de amor y de confianza con su niño antes de hablar de disciplina.

La infancia es la mejor época para establecer una relación con su bebé.

Anime su bebé a confiar en usted. Demuéstrele su amor y afecto. Abraza, háblele y cántele a su bebé.

Desarrollando una rutina

Las rutinas diarias hacen que los bebés (y los niños de todas las edades) se sientan seguros.

Las rutinas diarias, tales como comer, dormir y jugar ayudan al niño a tranquilizarse.

Cuando un bebé llora

Responda al lloro de su bebé. Los bebés lloran para comunicar sus necesidades como por ejemplo, alimento, consuelo o un pañal limpio.

Si usted no logra diagnosticar la razón del lloro del niño, usted puede sentirse frustrado(a) e incluso enojado(a).

Hasta los mejores padres pueden sentir que están perdiendo el control cuando un bebé llora excesivamente.

Es importante que usted mantenga el control. Si siente que su enfado está aumentando, ponga al bebé en algún sitio seguro, como por ejemplo su cuna. Cierre la puerta por algunos minutos y relájese. Quizás pueda prepararse un té. Después de algunos minutos, usted se sentirá más tranquilo(a) y listo(a) para consolar al bebé que está llorando.

Etapas de planificación

Aproveche esta etapa para pensar en cuales serán sus metas con respecto a la disciplina de su niño cuando él sea mayor.

El propósito de la disciplina es enseñar a los niños las reglas y los valores de nuestra sociedad y ayudarlos a ser autodisciplinados para que sean adultos felices y responsables.

Piense en los tipos de técnicas de disciplina que usted utilizará, como por ejemplo 'Tiempo Aparte', y aprenda más sobre ellos.

Piense en cómo usted utilizará en el futuro la reafirmación positiva y un lenguaje positivo para animar a sus niños y en cómo evitará el uso de palabras que perjudican la autoestima del niño.

Conociéndose usted mismo y conociendo sus limitaciones

Es difícil mantenerse siempre calmado(a).

Hasta los padres mejor intencionados pueden, a veces, sentirse abrumados, frustrados y enojados.

Ser un buen padre o una buena madre comienza con el control que usted mantiene sobre sus propios sentimientos.

Tómese el tiempo necesario para reconocer los momentos o las situaciones que lo 'sacan de sus casillas'.

Identifique las situaciones de mucho stress y busque las maneras de aliviar la tensión.

Aprenda a reconocer su cólera al comenzar a sentirla.

Hable consigo mismo. Halle una frase que le ayude a recuperar el autocontrol.

Concédase un 'tiempo aparte' y tómese algunos minutos para aclarar su mente y pensar con claridad.

Obtenga ayuda. Esto no es siempre fácil. Es difícil admitir que necesitamos de ayuda para controlar nuestras emociones y/o para mejorar la manera de criar a nuestros hijos. Sin embargo, pedir ayuda no significa que usted es un mal padre o una mala madre. Significa que usted ama a su niño y que desea darle la mejor educación posible.

La misión de 'Children's Aid Society' de la Región de Peel es proteger, fortalecer y respaldar el bienestar de los niños y de sus familias.