

## ¿Que le deben los padres a sus hijos?

1. **Amor incondicional...**  
y la seguridad emocional que este trae.
  2. **Un sentido de rutina...**  
de saber qué v a venir proxíamente.
  3. **La oportunidad de ser creativo y ser una persona de recursos...**  
y el permiso de aprender de muchos errores.
  4. **Disciplina positiva, firme y con amor.**
  5. **La verdad...**  
los adultos nunca deben de mentirle a sus hijos.
- si conoce un padre necesitado...**
- @Dele a él o a ella un descanso. Ofrezca cuidarle sus niños por un rato.
  - @Escuche bien lo que tenga que decir. Este disponible para escuchar, sin juzgar.
  - @Animelo a que asista a un grupo de padres. Ellos recibirán apoyo e información.



**Ayude a los niños a ser lo mejor que ellos pueden ser. Use frases como:**

¡Qué bueno para ti!  
¡Estoy orgullosa(o) de ti!  
¡Es cierto, sabía que lo podías hacer!  
¡Gracias! ¡Buen Trabajo!  
¡Tú eres magnífica(o)!  
¡Te quiero!

Call for free parenting information or referrals to agencies that can help.

Thanks to *The Family Source of Florida* for the use of this information.

Brought to you by  
PREVENT CHILD ABUSE NORTH CAROLINA  
3344 Hillsborough St., Ste. 100-D  
Raleigh, NC 27607  
(919) 829-8009 or 1-800-CHILDREN  
[www.preventchildabuseenc.org](http://www.preventchildabuseenc.org)



**Puntos Para La Supervivencia De Los Padres**

*Parent's Survival Tips*





## La Vida como Padre

¡Bienvenidos al mundo de ser padres! ¿Por qué nadie le dijo que iban a haber días que se iba a sentir vieja(o) antes de tiempo, cansada(o) antes de las 11 a.m. o muy angustiada(o) para pensar correctamente? ¿Les hubiese creído si se lo hubiesen dicho?

Lo cierto es que usted es padre ahora, y esos niños son suyos. Pero usted no está sola(o) (muchos padres se sienten de la misma manera) y las cosas pueden mejorar. Así que coja unos minutos para usted, y aprenda hacer que las recompensas de ser padres igualen a las demandas.

## Llegando a Conocer a Sus Hijos

Una de las cosas más bonitas de ser padre es que usted no tiene que saberlo todo. Tanto el trabajo, como los niños, crecen gradualmente. Es adiestramiento mientras trabaja.

## Recién Nacido a Un Año

Ⓜ️ Aprenda lo básico. ¿Cómo baño a un bebé, o cómo le cambio el pañal? Usted puede aprender. Léa, pregúntele a un experto, háblele a sus padres o a otros padres. Ame a su bebé. Dele todo lo que usted tiene. Hábele a su bebé, tóquelo, acuántelo, y bécelo. Sonría y disfrute. ¡Es imposible malcriar a un bebé!

Ⓜ️ Describa qué es que. Ponga mucha atención a todos los sonidos (bambulco, gorgojeo, llanto) que su bebé haga al igual que sus expresiones faciales y movimientos corporales. Cada uno tiene un significado diferente.

Ⓜ️ Nunca use la fuerza física. Las presiones de ser padre son reales. Encuentra maneras seguras y satisfactorias para aliviarlas, pero nunca contra el bebé. Nunca, nunca sacuda a su bebé!

## Niños Después del Primer Año

Ⓜ️ Respire profundo. El asalto a su casa, a sus pertenencias personales...ésto también va a pasar. Ahora mismo para su niño, todo es nuevo, emocionante...Y simplemente esperando a ser explorado.

Ⓜ️ Asegure su casa para su niño. Guarde todos sus tesoros y asegure con llave todos los artículos peligrosos o venenosos. Usted respirará mejor, y no tendrá que decir “No” tan a menudo.

Ⓜ️ Mantenga simple y pocas reglas. Su meta es mantener a su niño seguro. La enseñanza de como utilizar utensilios o de como usar el baño pueden esperar.



## Edad Escolar

Ⓜ️ Demuestre su interés. Mire sus tareas, hablele de lo que está pasando en la escuela, invite a sus amistades a la casa, y encuentre tiempo para visitar ocasionalmente a sus maestros.

Ⓜ️ Comuníquese. Si hay una sola regla de oro para los padres es la siguiente: hablele a sus hijos. (Y excúchenle también.)

Ⓜ️ Asigne tareas de acuerdo a la edad del niño. A los niños de esta edad les gusta ayudar.

Solamente asegúrese que la tarea esté de acuerdo con las habilidades del niño. Nada hace que un niño pierda interés más rápido que darle algo que sea muy difícil o muy fácil.

## Adolescencia

Ⓜ️ Rehuse sentirse confundido. Parte de la etapa de madurez es comportarse como un niño de dos años y como un adulto, todo en us mismo día. Espere que su adolescente haga esto, y esté preparada(o) para consolar, asegurar, y en ocasiones mirar para el otro lado.

Ⓜ️ Vea la realidad. Su hija(o) adolescente probablemente diga “yo sé eso” cuando usted le hable de la vida, pero hágalo de todos modos, usted, como padre, es el único que puede compartir los valores que van con las realidades.

Ⓜ️ Demuestre su cariño. Las demostraciones físicas (especialmente entrete de sus amistades) deben de limitarse, pero asegúrele y que quede claro que usted sí se preocupa.

Ⓜ️ Corre los hilos de su delantar. Valores viejos que fueron enseñados desde la cuna pueden desaparecer durante los años de adolescencia, pero ellos regresarán – con hijos maduros por los cuales usted se sentirá orgullosa(o) de conocer. Confíe que ellos llegaran a la meta.