

CULTIVANDO MENTES SALUDABLES

financiado por



PÁGINA DE
CONSEJO:

El Poder de Ser Padre y Madre

Para los Padres

Ser padre es una de las tareas más complicadas y no hay respuestas fáciles. Lo más importante es criar al niño de manera que esté feliz, saludable y sano. Es importante mantenerse positivo sobre su propia vida y necesidades.

Aquí hay algunos consejos:

- Aprecie el valor del juego: Juegue con sus hijos siempre que pueda. El juego puede prevenir problemas disciplinarios; es una gran manera que tienen los niños de aprender y es muy importante para construir una relación positiva entre usted y su niño.
- Hable y escuche a su niño: Es importante hacer contacto visual y tocarlo suavemente cuando converse con él o ella.
- Recuerde la importancia de la comunicación no-verbal y asegúrese de consolar a su niño siempre que lo necesite.
- Construya el cuerpo y el cerebro de su hijo: Dele comidas y botanas saludables para que desarrolle buenos hábitos alimenticios. Motívelo a que haga deporte, siendo activo con su hijo.
- Aprenda de cómo su hijo/a aprende y cómo es único/a: Conozca todas las áreas de desarrollo infantil—físico, intelectual, social, emocional y moral—y recuerde que no hay nada de qué avergonzarse si su niño necesita ayuda especial.
- Aprecie la individualidad de su niño/a: Valore sus diferencias y evite compararlos o preguntar por qué no puede ser como otros.
- Prepare todo para alcanzar el éxito – haga que funcione para toda la familia: Desarrolle y enseñe buenos hábitos y establezca rutinas. Discuta y establezca reglas familiares que funcionen para el hogar—por ejemplo, guardando los juguetes después que terminen de jugar.
- Cuide de sí mismo: Si está cansado, enfermo o simplemente, no puede ser un padre o madre efectivo. Coma saludablemente, duerma bien, tome descansos de ser posible y haga una lista de apoyo con amigos, familiares y vecinos para los momentos complicados. También hay grupos de apoyo para padres y madres.
- Tómese un tiempo para actividades familiares: La sensación de pertenencia crece cuando las familias se toman un tiempo para hacer actividades diarias como cenar juntos.
- Enséñele a distinguir lo que está bien y lo que está mal: La comprensión de un niño/a de esto se demora en desarrollarse internamente. Activamente enséñele un código de conducta moral y siente las bases para que ellos desarrollen sus propios valores morales.

