

Pregúntele a Child Parent Institute: El Mes de Crianza Positiva – Un Tiempo para Renovar, Fortalecer y Reanimar



Otro año ha pasado volando, y me pregunto dónde se fue el tiempo. A medida que pienso sobre los logros y las memorias de mi familia durante este último año, me recuerdo que frecuentemente me consumen el trabajo, el horario ocupado de mi familia, y la lista de quehaceres que nunca termina. Es fácil que la familia repita los patrones de nuestras rutinas diarias – levantarse, ir a la escuela o el trabajo, regresar a casa, comer, hacer la tarea o trabajar, acostarse, repetir, repetir, repetir – y aun estar en el mismo cuarto sin realmente notar y apreciarnos uno

al otro. Se necesita hacer un esfuerzo intencional y constante para ser un padre (y pareja) positivo y el nuevo año es un buen momento para intentar de nuevo.

Este enero, el Condado de Sonoma celebra el Mes de Crianza Positiva por el primer año, y varios otros condados en California se unirán -- Inyo, Napa, Mendocino, Santa Cruz, ¡y quizás aún más! El Mes de Crianza Positiva es un tiempo para reconocer el papel crítico que los “padres” – que incluye padres de nacimiento, de tutela y adoptivos, abuelos, y otros familiares o amigos cercanos – tienen en criar a niños felices, sanos y exitosos. Es una oportunidad para animar a todo tipo de familia de buscar y aceptar el apoyo de amigos, familiares, vecinos y recursos locales, tal como Triple P – el Programa de Crianza Positiva. Y también es el momento de perdonarse por los errores de crianza o remordimientos, y empezar el año nuevo con nuevas herramientas en la “caja de herramientas de crianza”.

Animamos a todos a utilizar y compartir estos consejos para renovar, fortalecer y reanimar su compromiso a la crianza positiva no solo en enero, sino cada día del año.

Esta columna mensual proporciona consejos y un útil mapa para cualquier persona que está criando a niños, basado en el programa mundialmente reconocido Triple P - Programa de Paternidad Positiva, disponible para familias en el Condado de Sonoma. Si usted tiene preguntas o ideas para una futura columna, por favor mándeme un correo electrónico a graceh@calparents.org.

¿Qué es la crianza positiva? Es un enfoque de crianza de los niños que fortalece las relaciones familiares, aumenta la confianza de los padres y promueve el desarrollo sano de los niños. Las investigaciones indican que la calidad de la crianza y el cuidado durante la vida de un niño es uno de los indicios más significativos de su futura salud y bienestar social, emocional, y física.

No hay una sola manera “correcta” de ser padre, pero existen muchos programas y estrategias de crianza que han ayudado a familias en todo el mundo. Un programa en el Condado de Santa Cruz es Triple P, que se basa en estos cinco principios de crianza positiva:

Principio 1: Proveer un ambiente seguro e interesante. Esto le da a los niños y adolescentes la oportunidad de jugar, explorar, descubrir y experimentar. De esta manera ellos desarrollan destrezas importantes para la vida, tales como comunicarse con otras personas, resolver problemas y volverse independientes. La cantidad de supervisión y

el establecimiento de límites cambiarán a medida que los niños crezcan, pero aun los adolescentes (y adultos jóvenes) necesitan confiar en que tienen personas en su vida que les ayudarán a mantenerse seguros tanto física como emocionalmente.



Principio 2: Crear un ambiente positivo de aprendizaje. Ayude a los niños y adolescentes a sentirse seguros y déles la confianza para aprender nuevas habilidades al notar sus esfuerzos, darles atención positiva y reconocimiento descriptivo, y modelar conductas sanas y apropiadas. Estos consejos parecieran ser demasiado sencillos u obvios para mencionar, pero muchas veces los esfuerzos más pequeños son los que hacen la diferencia más importante.

Principio 3: Usar disciplina asertiva. Recuerde que la disciplina no es lo mismo que el castigo. La disciplina asertiva es un enfoque calmado y consistente de enseñarles a los niños y adolescentes una nueva manera de pensar y comportarse. Cuando se utiliza como una forma de enseñanza, la disciplina asertiva les ayuda a los niños y adolescentes a aceptar la responsabilidad por sus decisiones, volverse conscientes de las necesidades de otras personas, y desarrollar el control sobre sí mismo. Algún día, los empleadores y las parejas de sus hijos le agradecerán a usted por haberles enseñado estas habilidades.

Principio 4: Tener expectativas realistas. Cada niño y adolescente es único en la manera en que se desarrolla y aprende. El conflicto y la frustración pueden ocurrir cuando los padres esperan demasiado de sus hijos y antes del tiempo apropiado. Semejantemente, los niños y los adolescentes pierden oportunidades para aprender y crecer cuando los padres tienen expectativas demasiado bajas para sus niños. También es importante que los padres tengan expectativas realistas de sí mismos. Recuerde que no existe tal cosa como un padre o niño perfecto.

Principio 5: Cuidar de sí mismo como padre o madre. Muchos padres o cuidadores se sienten no preparados o inseguros, y pedir ayuda muchas veces se considera una seña de debilidad. El miedo de ser culpado o avergonzado les previene a muchas personas a buscar ayuda. Aun así, el trabajo sin parar de criar a un niño se facilita cuando uno cuida de las necesidades físicas, sociales, emocionales e intelectuales de uno mismo/a. Esto nos ayuda a “cargar las baterías” de ser padre de modo que tengamos la energía para tener paciencia, ser consistentes y estar disponibles para nuestros hijos.

REFLEXIONES FINALES: Propongámonos a hacer la crianza positiva un hábito diario y renovar nuestro enfoque en las relaciones familiares y la manera en que criamos a nuestros hijos. Yo estoy dispuesta -- ¿y usted?

Este artículo es creado por Nicole Young, mamá de dos hijos, de 13 y 17 años, y también es coordinadora de Triple P – Programa de Paternidad Positiva del Condado de Santa Cruz. Científicamente comprobado, Triple P está disponible localmente por Child Parent Institute. Puede ver una lista de nuestras clases en www.calparents.org/classes.

Sinceramente,

Child Parent Institute