

# La Crianza con Propósito



Children's Hospital  
of The King's Daughters

[CHKD.org/ParentingResources](http://CHKD.org/ParentingResources)

**La crianza de los hijos es uno de los trabajos más importantes que tendrá. Los pediatras y los educadores de padres de CHKD están acá para formar un equipo con usted mientras usted celebra las alegrías y navega los retos.**

**Para que sea el mejor padre/madre que pueda ser:**

- **Aprenda qué** anticipar en las diferentes etapas y edades. Proporciónale a su niño el equilibrio adecuado entre cuidado y retos. El centro en línea de recursos para los padres de CHKD contiene sesiones pregrabadas en la web sobre el desarrollo infantil. Aprenda más en [CHKD.org/ParentingResources](http://CHKD.org/ParentingResources).
- **Permanezca calmado(a)** cuando el comportamiento de su niño(a) sea retador. Véase a usted mismo(a) cómo un líder en la familia. ¿Qué cualidades admira usted en un buen líder?
- **Celebre las contribuciones de su niño(a)**. Los niños necesitan sentir que pertenecen y que son importantes. Tengan reuniones de familia con frecuencia, resuelvan problemas en conjunto, y dé el ejemplo de cooperación. Creen un lema de familia (por ejemplo: "Uno para todos y todos para uno"). Hagan tareas del hogar juntos y hagan el tiempo para actividades divertidas en familia.
- **Juegue con su niño todos los días**. Los niños utilizan el juego para aprender sobre el mundo y sobre ellos mismos. Observe a sus niños cuando jueguen y aprenda qué es importante para ellos. Cree un espacio en la casa donde los niños puedan jugar sin preocuparse por hacer ruinas o romper algún objeto valioso.



## Utilice la estrategia R.C.E. cuando el comportamiento de su niño sea retador:

### Reconocer

Reconozca los sentimientos, deseos o carencias de su niño. Cuando los niños sienten que los escuchan y los entienden, ellos pueden aprender a expresarse de forma que los ayude a triunfar en la casa y en la escuela.

- "Luces triste."
- "Tienes muchas ganas de quedarte afuera y jugar."
- "Deseas poder tomar helado ahora mismo."

### Comunicarse

Comuníquese de una forma que calme y consuele a su niño, luego ponga límites seguros, y establezca papeles y reglas para la familia.

#### Calme y/o consuele primero.

- "Estás muy enojado/a. Respira profundo. Yo sé que tú puedes manejarlo."
- "Puedo ver que estás lastimado/a. Ay. Respira profundo. Lo vas a lograr."
- "Estás muy triste. ¿Necesitas un abrazo?"
- "Estás a salvo. Yo estoy aquí contigo."

#### Ponga límites en cuanto a la seguridad.

- "Golpear es peligroso."
- "Huir de mí en el estacionamiento es peligroso."

#### Defina los papeles (trabajos) que usted y sus niños tienen en la familia.

- "Mi trabajo es asegurarme de que estés a salvo y que las cosas sean justas."
- "Tu trabajo es decirme si estás asustado/a, confundido/a o enojado/a."
- "Mi trabajo es asegurarme de que entres a la casa, tengas comida saludable para comer y que tengas un espacio para hacer tu tarea."
- "Tu trabajo es venir cuando yo te llame, comerte tu cena y hacer tu tarea."

**Establezca reglas familiares con la contribución de todos.** Recuerde que los niños cometen errores, olvidan y ponen los límites a prueba. Utilice palabras claves o recordatorios para ayudarles a no salirse del camino.

- "¿Recuerdas nuestra regla familiar sobre ser amable al hablarle a otras personas?"
- "¿Recuerdas nuestra regla familiar sobre organizar lo que cada uno riegue?"
- "¿Dónde va tu plato cuando terminas de comer?"

### Enfocarse/Enseñar/Encontrar soluciones

Una vez que usted Reconozca y se Comunique, usted puede Enfocarse en el comportamiento deseado. Si usted elimina un comportamiento tal como el de golpear, tiene que reemplazarlo con otro comportamiento como el de usar palabras para describir un sentimiento. Asegúrese de que el niño corrija su comportamiento como por ejemplo que recoja el juguete que lanzó cuando estaba enojado y que lo ponga de vuelta donde pertenece.

#### Reoríentelo hacia un comportamiento aceptable y seguro.

- "La taza del té de abuela no es para jugar. Aquí tienes un vaso plástico azul brillante sólo para ti."

#### Enséñele a sus niños las habilidades necesarias para que tomen decisiones positivas y triunfen.

- Enséñele al niño a doblar su ropa y guardarla, para que no tenga desorden en su habitación.

**Encuentren soluciones para el problema.** Los niños experimentan sentido de pertenencia y aprenden a tener responsabilidad cuando contribuyen a solucionar un problema.

- Pregúntele a su niño, "¿Cuál piensas que sería una solución para que el problema no continúe ocurriendo?"

**El pediatra de su niño debe ser su fuente primaria de consejos sobre la salud de su niño.**



# El Plan de la Familia

---

E lema de nuestra familia es \_\_\_\_\_

---

---

Cualidades de liderazgo que valoramos \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Cosas divertidas para hacer como familia \_\_\_\_\_

---

---

---

---

## Aplicaremos la estrategia R.C.E. con Propósito

Reconocer | Comunicarse | Enfocarse/Enseñar/Encontrar soluciones

Firma \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

El Children's Hospital of The King's Daughters cumple con las leyes federales vigentes de derechos civiles y no discrimina sobre la base de raza, color, país de origen, edad, discapacidad o sexo.  
ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.  
Llame al 1 (757) 668-8246  
주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.  
1 (757) 668-8246