



**Tania Maria Caballero**  
MD: Pediatra Bayview



**Joshua (Josué) Agren-Barnes**  
Trabajador social y terapeuta de salud mental

## Situaciones comunes de crianza de los hijos

Criar hijos es difícil. También es una responsabilidad muy importante y gratificante.

Pero...

¿Qué podemos hacer cuando nos sentimos agobiados con nuestras responsabilidades como padres?

¿Cómo pedir respeto de nuestros hijos y dar respeto al mismo tiempo?

La balanza es difícil y en este artículo ofrecemos sugerencias para varias situaciones y experiencias comunes.

### Cómo obtener cooperación

Es hora de dormir y Jaime y Vanessa no quieren dejar de mirar los muñequitos. Ellos no se han puesto sus pijamas.

Su padre dice "Estuvieron de acuerdo en que antes de ver televisión ya estarían en pijamas y no lo han hecho. ¡Si te veo viendo televisión una vez más antes de poner los pijamas, te daré una azote!".

### ¿Cómo podemos abordar esta situación de manera diferente?

Sugerencias claves: Los niños no pueden poner atención a discursos largos y explicaciones. A veces, una o dos palabras son suficientes

para dar tu mensaje ("Niños! Pijamas, ahora.").

Otra opción es describir la situación ("Veo que nadie tiene sus pijamas o cepillaron los dientes").

Es más fácil concentrarse en el problema cuando alguien se lo describe y dar a los niños la oportunidad para ofrecer soluciones. Cambiar la situación a una carrera.

Los niños están felices de completar un reto que les das, así que cambiar la situación a un juego que les encantará hacer.

### ¿Cómo ayudar a los niños a enfrentarse a sus sentimientos

Juan tiene 3 años y su hermano Carlos tiene 6 años. Un día, Juan dijo a su mamá, "Carlos se robó mi camión de juguete!" y empieza a llorar. La mamá dice "por qué estas llorando? tienes otros juguetes, dejar de llorar". Juan no deja de llorar y tira el otro juguete por el suelo. Mamá dice, "Deja de llorar y te dije que no tires las cosas!"

El niño sigue llorando.

### ¿Cómo podemos abordar esta situación de manera diferente?

Sugerencias claves: escuche

con toda atención. Acepte sus sentimientos con una palabra ("oh" "mm" "ya veo"...)

Deles un nombre a los sentimientos de sus hijos ("Le gusta mucho tu camión a Juan. Es frustrante cuando no puedes jugar con el.")

Concédales sus deseos en la imaginación ("Los camiones de juguetes son muy divertidos. Desearía que hubiera suficientes juguetes para todos! ¿Cuáles otros juguetes te gustan?").

También puedes dar espacio para que Juan explore sus propios pensamientos y posiblemente encuentre sus propias soluciones. ("Tu camión se perdió en su camino? Hm, ahora que hacemos?")

### Alternativas para el castigo

Mónica tiene 6 años y está en la tienda con su mamá. Ella está aburrida y empieza a tocar frutas y cajas de comida. Su mamá dice "Mónica, no toques eso" y ella vuelve a su lista de compras. Mónica sigue tocando las frutas y su mamá dice "Mónica! No toques eso! Ya verás cómo te irá cuando tu padre llegue a casa!" y la empuja hasta la salida.

Mónica empieza a llorar y patear.

### ¿Cómo podemos abordar esta situación de manera

### diferente?

Sugerencias claves: indique una forma de ser útil: ("Si quieres ayudar, escoge tres naranjas"); Ofrezca una elección: ("Mónica, no toques las comidas que no son tuyas, por favor. Puedes elegir: ayúdame a cargar estas 3 naranjas o una bolsa de arroz. Tu decides").

Fundamentalmente, a los niños les encanta agrandar a sus padres. Con un poco de imaginación y buen humor, usted puede evitar las batallas diarias con paciencia y humor.

Visite:

<http://www.todobebe.com/>

<https://espanol.babycenter.com/>

<http://www.pbs.org/parents/>

### Traducción:



### Media Partner:

**LATIN OPINION**  
MARYLAND NEWS

**¿ERES VÍCTIMA DE VIOLENCIA DOMÉSTICA?**



House of Ruth Maryland

Llama ahora mismo al  
**410-732-2176**