

# Crianza Positiva

Promover la salud mental de niños y jóvenes es esencial para su bienestar general. Los factores estresantes de la vida que enfrentan las familias cada día pueden hacer que sea difícil adoptar un estilo de crianza positivo. A continuación hay algunos ejemplos de técnicas de crianza positiva.

**Desarrollar habilidades sociales en su hijo:** El único predictor de la infancia del funcionamiento adulto saludable es la competencia – la adecuación con la cual un niño se lleva bien con los demás. Competencia social y la autoestima saludable van de la mano. Esto incluye modelar y enseñar a los niños las habilidades sociales y comportamientos que promuevan interacciones sociales positivas entre ellos y otros.

**Tómese el tiempo hablar con tu niño:** Cuando los sentimientos se embotellan pueden explotar en forma de berrinches, o cambios en estado de ánimo. Alentar a sus hijos hablar abiertamente sobre sus sentimientos y hágales saber que hablar a través de los sentimientos es una forma saludable de expresar la ira, miedo, tristeza o dolor. Proporciona a tus hijos el vocabulario para expresar emociones y se un modelo a seguir hablando de tus propios sentimientos.

**Celebrar Logros:** Premiando a los niños por su buen comportamiento es más importante que dejarles saber cuándo se han portado inapropiadamente. Por ejemplo, si su hijo ha limpiado su cuarto, pero dejaron una pila de juguetes en una esquina, dile cuan impresionado está usted de que la habitación este limpia, en vez de regañarle a su hijo por haber negado esa pila de juguetes.

**Usa la disciplina, no el castigo:** De acuerdo con la asociación de padres nacional, la disciplina enseña a los niños los comportamientos aceptables permitiéndoles tomar decisiones sábias por sí mismos. Premiando a los niños por su buen comportamiento, establecer límites, y diciendo a sus hijos lo mucho que los aman promueve la autodisciplina. El castigo verbal o físico puede ser dañino para los niños, y posiblemente puede llevar a la autoestima baja.

**Dejar los estreses del trabajo en el trabajo:** Cuando el estrés del trabajo de un padre transfiere a la vida del hogar, son más propensos a discutir con sus hijos y ser menos tolerantes de su comportamiento. Esto puede tener un efecto adverso en la autoestima del niño. Es importante abordar primero sus propias necesidades de estrés y salud mental.

**Evite la “híper-paternidad”:** Este estilo de crianza consiste de inscribir a un niño en demasiado actividades extracurriculares y volverse demasiado involucrado en su vida académica, atlética y social. Los niños necesitan el tiempo y el espacio para ser creativos, pensar y descubrir las cosas solos. La híper-paternidad puede dañar la autoestima, y aumentar la probabilidad de depresión y abuso de sustancias.

Cuando su hijo requiere disciplina, considera las siguientes técnicas:



Phone: (414) 276-3122 or (866) 948-6483

Email: [info@mhawisconsin.org](mailto:info@mhawisconsin.org)

[www.mhawisconsin.org](http://www.mhawisconsin.org)

**Crítica Constructiva:** En vez de reganar, dile al niño que es que tienen que hacer. Enfoque en el acto y no en el niño. Por ejemplo, en vez de decirle “Hiciste un reguero, dejaste tus juguetes tirados en todo lados,” intenta, “Esta sala de juegos es un desastre, ¿te importaría limpiarlo?”

**Redirección:** Ayuda al niño reemplazar el comportamiento no deseado con uno más aceptable. Por ejemplo, si tu hijo está tirando una pelota en la casa, llévase afuera a jugar con la pelota juntos.

**Tiempos de descanso:** Los tiempos de descanso deben ser usados como un tiempo para que el niño recupere el autocontrol. Haga que el niño se siente hacia una pared, libre de las distracciones, por un corto tiempo. Para ser efectivo, los tiempos de descanso deben ser usados con moderación y apropiadamente.

**Signos de buena salud mental en los niños:**

- Tiene amigos y se lleva bien con otros niños
- Puede concentrar y enfocar su atención
- Tiene patrones relativamente estables de comer y dormir
- Muestra interés razonable y progresa en la escuela
- Está satisfecho la mayoría del tiempo con muchos aspectos de la vida – familia, amigos, escuela, apariencia física
- No se pone ansioso o enojado para pequeños inconveniencias o retrocesos
- Sus miedos son razonables y no excesivos
- Muestra respeto para los demás
- Mantiene una cantidad razonable de energía durante todo el día
- Tiene pasatiempos y disfruta en diferentes actividades