

# NUESTRA PRÁCTICA DIARIA COMO PADRES/MADRES DE FAMILIA

Como padre y madre de familia hacemos lo mejor que podemos.



01

## Recordar que todos los niños y todas las niñas son diferentes

Cada niño y cada niña son diferentes. **Practico** diariamente la aceptación amorosa de las habilidades de mis hijitos.

## Consistencia en las prácticas

Un día a la vez. A veces vamos a olvidar nuestra nuevas prácticas, está bien, se paciente contigo mismo. **Recordemos** que siempre hay espacio para crecer y para empezar de nuevo.

02



## Aprender a prevenir

Podemos aprender a prevenir, sin "llamar a la catástrofe" Esto requiere paciencia, pero si se puede. Por ejemplo, si tu niño baja las escaleras apresuradamente puedes decir algo como: "hijito, ¿Qué crees que podría pasar si no bajamos con cuidado?".



03

## Si tu hijo llora, no te asustes

Tómalo con calma. Reaccionar con susto, enojo o impaciencia es humano. Usa las frases que estamos **aprendiendo**: "No pasa nada", "Llorar es normal". Los niños responden a como reaccionamos.

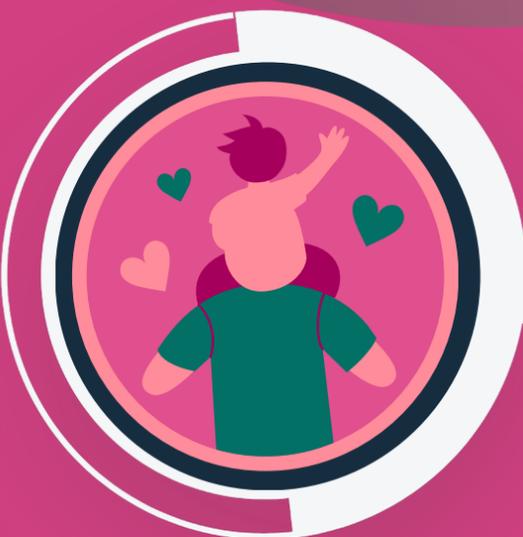
04



## Modela con congruencia

Que nuestras acciones reflejen nuestras palabras, recordemos que nuestro hijos e hijas siempre aprenden observando.

La crianza con cariño intencional es un proceso diario. Así sanamos y **formamos** a niños felices y saludables.



05

# Mi niño llora porque está aprendiendo a manejar sus emociones

Yo le afirmo, le escucho y le valido. Uso sólo palabras amorosas en un tono suave, lento y calmado.

## ¿Qué hago cuando mi niña está llorando?

A mi me criaron a gritos, chanclos o pellizcos.

### Recuerdo:

Llorar es una manera de expresión normal y natural.



### valido:

Hijita, llorar es fuerza. Aquí estoy contigo.



### pregunto:

Hijita, ¿necesitas tu espacio para llorar?



### ofrezco:

Hijita, ¿quieres un abrazo?



### Y, si estoy apurada:

Hijita, me importan tus sentimientos. Vamos caminando mientras lloras. O, ahorita regreso mi amor, dame un momentito.



## Use la palabra NO selectivamente:

### Sólo cuando es necesario, por ejemplo:

- 1 Hijito, NO cruzamos la calle sin un adulto... (se explica la razón).
- 2 Hijita, NO nos acercamos a la estufa (porque hay fuego y es peligroso).
- 3 Hijito, NO quiere decir NO. Gracias por escuchar a mamá/papá.



### En lugar de usar NO, dar opciones:



NO corras. Es mejor decir: por favor camina 1

NO me escuchas. Es mejor decir: Gracias por escucharme. Escuchas muy bien hijito. Que lindo escucha mi niña. 2

NO grites. Decimos: Gracias por usar tu voz suavcita. 3

No grites: Decimos: ¿cómo me lo puedes decir diferente?  
No puedo escucharte, puedes usar tu voz suavcita, por favor?  
Gracias por usar tu voz suavcita. Así puedo escucharte mejor.

