

Seis maneras de practicar un amoroso trabajo parental

Por Edith Bracho-Sánchez, MD

El trabajo parental amoroso se trata de comprender, ponerse en su lugar, alentar y respetar a los niños para guiarlos de manera positiva. El trabajo parental es también ayudarlos a desarrollar confianza y autoestima en los niños y conducirlos al bienestar general y a la paz dentro de la familia. Considere los siguientes consejos.

Intuya los sentimientos del niño A veces los comportamientos que nos frustran significan que los niños están desarrollando una nueva habilidad o comienzan a expresar su independencia. Pregúntele a su pediatra si el comportamiento de su niño "tiene sentido" para su edad.

Mantenga abierta la comunicación Hable con su niño sobre los planes para el día. Eso ayuda a preparar a los niños y así saben lo que sucederá después. Cuando esté a punto de cambiar de lugar o actividad, dígalo en voz alta. Eso puede hacer que las crisis sean menos probables.

Guarde la calma durante las crisis El trabajo parental es como elegir su propio libro de aventuras. Hay muchas maneras en que puede desarrollarse una situación, pero lo que importa es cómo usted elige manejar esa situación. Trate de mantener la calma y nombrar los sentimientos que usted nota en el niño. Por ejemplo, *Puedo ver que estás enojado*. Después diga algo como, *Entiendo cómo te sientes, cariño*. Cuando el cuerpo del niño esté más tranquilo y él se sienta un poco mejor, cambie hacia otra actividad.



Refuerce el buen comportamiento en el momento adecuado. La retroalimentación positiva es poderosa. Encuentre momentos para elogiar al niño. Así como usted corrige al niño cuando no actúa bien, detecte también un buen comportamiento y elógielo.

¡Reconozca sus méritos! Para que usted se pueda mantener atenta y paciente en cualquier momento, cuídese usted también un poco. Por ejemplo, antes de una agitada recogida en la escuela, escuche algo relajante en el camino o respire profundamente. Crear pequeños rituales relajantes y satisfacer conscientemente sus propias necesidades puede ayudarla a estar más presente para los demás.

Dele un vistazo a estos momentos del trabajo parental de Sesame Street.

