

## Crianza con propósito, niños exitosos

¡El verano ha llegado! El clima más cálido y los días más largos significan más tiempo con nuestros pequeños. Es la temporada perfecta para desacelerar y conectar. De hecho, julio es el Mes de la Crianza Intencionada.

Ser un padre con propósito significa estar activo, presente e intencionado. No se trata de ser perfecto. En cambio, se trata de crear un mundo seguro y predecible donde los niños puedan prosperar. Para ayudarte este verano, los expertos en desarrollo infantil sugieren practicar las 6 Ps de la Crianza con Propósito.

### The 6 Ps of Purposeful Parenting

- 1. Con propósito (tener un objetivo): Piense en sus metas a largo plazo.** Sus conexiones diarias construyen el futuro de su hijo. Cuando se detiene, respira hondo y dice: "Veo que estás muy enfadado porque tu torre de bloques se ha caído", está haciendo algo más que una rabieta. Les está enseñando a manejar emociones difíciles de adultos.
- 2. Protectores (mantenerlos a salvo): Proteja a su hijo por fuera y por dentro.** Los niños prosperan cuando su mundo es predecible. Puede proteger la rutina de su hijo durante el verano manteniendo los mismos horarios de siesta y comida. Este sencillo paso ayuda a prevenir crisis graves.
- 3. Personal (quererlos tal y como son): Muestre amor incondicional, incluso en los momentos difíciles.** Mantener la calma durante los ataques de berrinches en el supermercado o los accidentes de jugo derramados ayuda a su hijo a saber que siempre está seguro con usted. Intente pasar 10 minutos de "Tiempo Especial" ininterrumpido juntos cada día. Apague el celular, deje que su hijo elija el juego y simplemente siga el juego que él eligió.



- 4. Progresivo (crecer con su hijo): Cambie su estilo de crianza a medida que sus hijos crezcan.** Un niño de 1 año lanzando juguetes solo está probando la ley de gravedad, mientras que un niño de 4 años que dice "¡No!" está practicando la independencia. Cuando entendemos estas etapas, es más fácil ver el comportamiento difícil como un signo de crecimiento saludable.
- 5. Positivo (usando palabras amables): Concéntrese en enseñar en lugar de castigar.** Elogiar el buen comportamiento funciona mucho mejor que señalar lo malo. Cambie órdenes estrictas como "¡No corras!" por una guía útil como "Por favor, usa los pies para caminar." Intente ofrecer cinco comentarios positivos o abrazos por cada corrección.
- 6. Juguetones (diviértanse juntos): Haga tiempo para unirse al mundo de su hijo.** El juego es como los niños pequeños aprenden a resolver problemas, a manejar los sentimientos grandes y a llevarse bien con los demás. Agáchese en el suelo para construir bloques, soplar burbujas o hacer una pequeña fiesta de baile en la cocina mientras prepara la cena.

## Desarrollar la capacidad intelectual: 7 habilidades esenciales para la vida

Cuando combinamos la crianza positiva con la ciencia intelectual, nuestros objetivos a largo plazo se hacen evidentes. El verdadero éxito proviene de las "herramientas cerebrales" llamadas función ejecutiva. Estas herramientas ayudan a los niños a gestionar sus sentimientos, pensamientos y acciones. Puede desarrollar estas siete habilidades esenciales durante actividades regulares de verano sin juguetes caros.

- 1. Concentración y autocontrol: Ayude a sus hijos a aprender a prestar atención, recordar las normas y esperar su turno.** Puede practicar esto de forma natural jugando a juegos como "Simón dice", "Luz roja, luz verde" o "Baile congelado". Estos juegos obligan a los niños a detener sus impulsos físicos y escuchar atentamente las reglas cambiantes.
- 2. Ver otro punto de vista: Enseñe a su hijo a mirar más allá de ser amable.** Esta habilidad significa averiguar qué piensa o siente otra persona para poder resolver problemas. Cuando lean libros juntos, haga una pausa para mirar bien las imágenes y pregunte: "Mira su cara, ¿cómo crees que se siente ahora mismo?" o "¿Por qué crees que hizo eso?"
- 3. Comunicación: Practicar la comunicación verdadera, que es mucho más que hablar o memorizar palabras.** Implica entender cómo nuestras palabras afectan a los demás y aprender a escuchar. Puede desarrollar esta habilidad hablando intencionadamente sobre su día, haciendo preguntas abiertas y esperando pacientemente a que su hijo termine de hablar sin interrumpir.
- 4. Crear conexiones: Fomente el núcleo del pensamiento creativo.** Esta habilidad ayuda a los niños a ver qué es igual, qué es diferente y cómo encajan los objetos en los grupos. Puede convertir un paseo por el jardín en una búsqueda del tesoro desafiando a su hijo a encontrar objetos del mismo color, u ordenando las piedras del jardín por tamaño.
- 5. Pensamiento crítico: Proporciona a los niños las herramientas para analizar la información, ver la causa y el efecto y tomar decisiones inteligentes.** Intente evitar solucionar problemas menores de inmediato. Si un juguete se queda atascado, guíelos

preguntándoles: "¿Qué podríamos hacer para sacarlo? ¿Qué pasará si retiramos esta pieza?"

- 6. Afrontar desafíos: Desarrolle una resiliencia profunda para que su hijo esté dispuesto a intentar cosas difíciles en lugar de rendirse.** Puede apoyar esto elogiando el esfuerzo de su hijo en lugar de simplemente llamarlo inteligente. Pruebe diciendo: "¡Me encanta lo duro que trabajaste en ese rompecabezas, incluso cuando se puso complicado!"
- 7. Amando aprender: Cuide la curiosidad natural que hay en su hijo.** Cuando se permite a los niños explorar lo que realmente les interesa, se mantienen motivados para toda la vida. Si de repente se obsesionan con los insectos, siga su ejemplo pidiendo libros de la biblioteca sobre insectos o cazando orugas bajo las hojas del jardín.



## Su presencia es más importante que la perfección: El poder de la reparación y la compasión

Los niños no necesitan un padre perfecto. Necesitan un padre o madre estable y real que esté presente de verdad. Las investigaciones muestran que incluso los mejores padres solo están perfectamente "sincronizados" con sus hijos entre el 20% y el 30% del tiempo. El resto del día está lleno de desajustes normales en los que nos distraemos, nos cansamos o perdemos la paciencia.

Dejar atrás el mito de la perfección reduce nuestro estrés y nos ayuda a conectar de verdad. Corrigiendo activamente nuestros errores y practicando la flexibilidad, enseñamos a nuestros hijos a recuperarse de los problemas cotidianos de la vida.

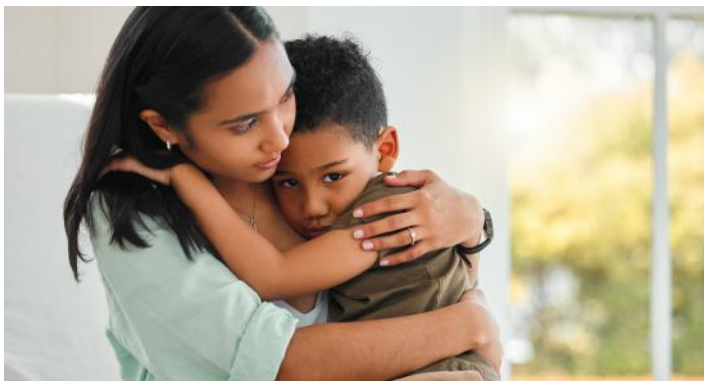
## Consejos para reparar los momentos difíciles

Arreglar un momento difícil demuestra a los niños que las relaciones pueden ser flexibles sin romperse. Les enseña a ser responsables, mostrar empatía y resolver problemas del mundo real.

**Gestionar sus propios arrebatos: Evite la tentación de ignorar una pelea con la crianza o fingir que no ha ocurrido.** Puede acercarse a la altura de los ojos de su hijo, asumir la responsabilidad de sus reacciones fuertes y pedir perdón de forma limpia. Por ejemplo, podría decir: "Siento haber levantado la voz cuando intentábamos irnos. Me sentía estresado por llegar tarde, pero mi trabajo es mantener la calma. Te quiero, y quiero intentarlo de nuevo."

**Cerrar la brecha de distracciones: Aléjese de las pantallas y tareas cuando su hijo pida atención.** Es fácil dejar que los teléfonos, las tareas o las listas mentales de cosas que hay que hacer excluyan a nuestros hijos. Cuando se dé cuenta de que ha estado mentalmente ausente, cierre esa distancia de inmediato con un momento de conexión enfocado. Puede guardar el celular en un cajón, sentarse en el suelo junto a su hijo y decir: "Siento no haberte prestado toda mi atención mientras construías. Ya estoy listo para mirar—¿puedes enseñarme cómo hiciste esta torre?"

**Reiniciar un día que no fue muy bueno: No deje que un mal humor por la tarde arruine toda la noche.** Cuando una rutina matutina se desmorona por completo o una tarde se convierte en una lucha de poder, puede usar intencionadamente el siguiente momento de tranquilidad para invitar a su hijo a volver a conectar. Aunque el día haya estado lleno de discusiones, mantenga su rutina de cuentos antes de dormir y aproveche ese momento para acurrucarse y preguntar: "¿Hubo algún momento hoy en el que podría haber reaccionado mejor?"



## Practique la compasión y la flexibilidad

Permitir que usted y su hijo sean humanos imperfectos reduce la culpa parental y es un ejemplo de resiliencia emocional saludable.

**Dándole espacio a su hijo para ser desordenado: Recuerde que los niños pequeños todavía están aprendiendo cómo funciona el mundo.** No siempre pueden controlar sus impulsos repentinos o sus grandes comportamientos. Puede crear un espacio seguro donde puedan expresar grandes emociones sin enfrentarse a una ira inmediata. Si ocurre un colapso enorme por un crayón roto, valide sus sentimientos diciendo: "Tus sentimientos tienen sentido. Es realmente frustrante cuando un juguete se rompe. Sentémonos juntos hasta que te sientas tranquilo."

**Ser un padre "suficientemente bueno": Deje atrás expectativas poco realistas.** Perseguir la perfección le prepara para fracasar porque siempre habrá más consejos de crianza que horas en un día. Puede practicar el diálogo interno amable y darse un respiro en los días estresantes. En una caótica tarde de verano, haga una pausa y dígame a sí mismo: "Soy un padre que aprende y cría a un niño que aprende. No necesitamos ser perfectos para estar cerca. Todos están a salvo, compartimos un abrazo y el resto de las tareas pueden esperar hasta mañana."

## Recurso destacado-La Biblioteca Local

No olvide visitar sus bibliotecas públicas en los condados de Linn, Benton y Lincoln. Más allá de los programas de lectura de verano y las actividades infantiles, las bibliotecas colaboran frecuentemente con organizaciones locales para organizar clases gratuitas de crianza y eventos familiares. ¡Consulte sus foros comunitarios para ver próximas reuniones!



## Educación y Recursos de Crianza Locales para Padres

Las organizaciones locales ofrecen excelentes talleres y clases para familias. Muchas son gratuitas u ofrecen becas:



### Clases y talleres de Pollywog:

Lista de clases regionales, talleres de parto y grupos de apoyo. Visite [pollywogfamily.org/es/classes-and-workshops](http://pollywogfamily.org/es/classes-and-workshops) o llame/envíe un mensaje

al 541-917-4884.



### Educación Parental del Linn-Benton Community College (LBCC):

Ofrece clases de padres e hijos para niños de 0 a 5 años centradas en el crecimiento a través de canciones y actividades, además de clases de crianza para padres de niños de 0 a 10 años. Visite [www.linnbenton.edu/community/family-resources/parenting-programs.php](http://www.linnbenton.edu/community/family-resources/parenting-programs.php) o contacta con [parentinged@linnbenton.edu](mailto:parentinged@linnbenton.edu).

 [Pollywog Facebook](#)

 [Pollywog Website](#)

 [Pollywog Instagram](#)

 [Pollywog YouTube](#)



**Parenting Success Network:** Un grupo de agencias que ofrecen clases apropiadas basadas en resultados y eventos familiares de confianza en los condados de Linn, Benton y Lincoln para familias con niños de 0 a 18 años. Más información en [parentingsuccessnetwork.org](http://parentingsuccessnetwork.org).



**One2Another:** Proporciona una comunidad de apoyo para familias que afrontan problemas de comportamiento y salud mental. Organiza grupos de apoyo gratuitos y grupos de habilidades para niños en Albany, Corvallis, Lebanon y Sweet Home. Vístie [one2another.net](http://one2another.net) o llame al 541-570-0284.



**Parents as Teachers (Condado de Lincoln):** Programa gratuito y voluntario de Salud Materna, Infantil y Familiar del Condado de Lincoln que atiende a familias costeras (de 0 a 5 años) con visitas domiciliarias, revisiones de desarrollo y actividades grupales. Visite [www.co.lincoln.or.us/676/Maternal-Child-Family-Health](http://www.co.lincoln.or.us/676/Maternal-Child-Family-Health) o llame al 541-270-9827.



**Strengthening Rural Families (SRF):** Organización sin ánimo de lucro con sede en Philomath que apoya zonas rurales (Alsea, Monroe, Santiam Canyon) con clases de crianza, desarrollo infantil, asesoramiento financiero y talleres sensoriales. Visite [www.ruralfamilies.org](http://www.ruralfamilies.org) o llame al 541-929-2535.



**Young Roots Oregon:** Family Hub con sede en Albany que empodera a padres jóvenes (de 24 años o menos) con clases basadas en el juego, redes de compañeros y programas de preparación escolar para niños de 0 a 4 años. Se ofrece cuidado infantil gratuito. Visite [youngrootsoregon.org](http://youngrootsoregon.org) o llame al 541-791-7462.

Pollywog Family  
6500 Pacific Blvd. SW, LM-132  
Albany, OR 97321  
541-917-4884, [pollywog@linnbenton.edu](mailto:pollywog@linnbenton.edu)

Copyright © Pollywog 2017, Todos los derechos reservados.