

# Guia para padres

---

**Un manual de consejos  
para padres de familia**

# INFORMACION SOBRE ALIANZA DE APOYO FAMILIAR DE PENNSYLVANIA

Alianza de apoyo familiar de Pennsylvania (PFSA) ha estado fortaleciendo familias en Pennsylvania por mas de treinta años y es un compañero vital en la prevención, intervención y tratamientos de niños abusados o descuidados. Nuestra misión es dar a los niños un ambiente seguro a través de la educación a los padres proveyendo servicios de apoyo a las familias y entrenando a profesionales.

PFSA provee una variedad de servicios incluyendo materiales, entrenamiento y asistencia técnica a las agencias afiliadas a través del estado. Con un fuerte apoyo de nuestra organización, agencias comunitarias afiliadas ofrecen servicios tales como nuestro currículo para padres “construyendo su familia” o nuestro programa de grupos de apoyo con cuidado de niños proveído( en casi todas las comunidades) Servicios son también proveídos a profesionales quienes reciben entrenamiento en como reconocer y reportar abuso o descuido de niños en orden para poder cumplir con su obligación como lo exige la ley de servicios de protección de niños en el estado de Pennsylvania.

Si usted esta criando un niño o trabaja cuidando niños Alianza de apoyo familiar de Pennsylvania tiene servicios para ayudarle a usted. Para mas información llame a nuestra oficina o visite nuestra pagina de Internet.

**Pennsylvania Family Support Alliance**

**2000 Linglestown Road, Suite 301**

**Harrisburg, PA 17110**

**800-448-4906 or 717-238-0937**

**[www.pennsylvaniasupportalliance.org](http://www.pennsylvaniasupportalliance.org)**

## INFORMACION DE ESTA PUBLICACION

Hay varias claves para ser un buen padre/madre – una es información y la otra es apoyo – Este folleto da información general acerca de una variedad de tópicos de interés para los padres y anima a los lectores a buscar apoyo de los grupos Alianza de Apoyo Familiar de Pennsylvania en sus comunidades locales. Ni la información ni el apoyo pueden resolver todos los problemas de la crianza de sus hijos, y por lo tanto animamos a los lectores a buscar ayuda profesional en cualesquier situación necesaria. Ningún libro puede tomar el lugar de un doctor, consejero ó otro profesional.

Para evitar la situación embarazosa del uso de “él/ella,” hemos usado “él” ó “ella” intercambiabilmente y cada uno implica por supuesto todos los hijos.

Este folleto ha sido escrito y publicado por Alianza de Apoyo Familiar de Pennsylvania a través de la administración de Fondos Para los Niños del Estado de Pennsylvania.



Pennsylvania  
**Family Support Alliance**

*Safe children, strong families*  
Niños Seguros, familias fuertes



Editado 2005

Alianza de Apoyo Familiar de Pennsylvania

# Índice

## ¡Ayúdame! ¿Qué hago?

Mi hijo no se quiere acostar. . . . .	paq. 1
Mi hijo siempre dice “no”. . . . .	paq. 2
Mi hijo muerde . . . . .	paq. 2
Mi hijo interrumpe . . . . .	paq. 3
Mi hijo tiene rabietas . . . . .	paq. 3
Mi hijo miente. . . . .	paq. 4
Mi hijo es muy miedoso. . . . .	paq. 4
Mi hijo es muy melindroso para comer . . . . .	paq. 5
Mi hijo pasa demasiado tiempo viendo televisión. . . . .	paq. 5
Mi hijo tartamudea . . . . .	paq. 6
Mi hijo siempre llega tarde. . . . .	paq. 6
Mis hijos no me hacen caso . . . . .	paq. 7
Mis hijos me dan mucho estrés. . . . .	paq. 8
Mi hijo se chupa el dedo . . . . .	paq. 9
Mi hijo no quiere aprender . . . . .	paq. 9
Mi bebe siempre llora. . . . .	paq. 10
Mis hijos se pelean. . . . .	paq. 10
Mis hijos no entienden lo qué es el divorcio . . . . .	paq. 11
Mi hijo quiere quedarse en la casa solito . . . . .	paq. 12
Mi hijo roba . . . . .	paq. 13
Mi hijo nunca ve a su papá . . . . .	paq. 13
Mi hijo quiere saber cosas de sexo . . . . .	paq. 14
Mi hijo podría estar usando drogas. . . . .	paq. 14
Mis hijastros no me respetan. . . . .	paq. 15

## **Mi hijo no se quiere acostar**

*Cuando acaba el día estará preparado para descansar de sus responsabilidades como padre pero su niño no quiere calmarse. Esta es una situación muy común en muchos hogares.*

- Por lo regular los niños se acoplan mas con una rutina regular antes de ir a acostarse.
- Advierta a los niños cuantos minutos quedan para ir a acostarse y planifique actividades silenciosas antes de ir a acostarse. Los niños son como adultos en este aspecto. Ellos no quieren dejar de jugar para hacer algo que consideran aburrido.
- Si el niño sale de su cuarto después de que se haya ido a acostar dígame que se regrese a la cama sin hacerle mucho caso. Es posible que tenga que repetir esto muchas veces, pero el niño captará el mensaje si usted insiste.
- Niños mas grandes pueden quedarse en la cama callados antes de que se duerman; leer o dibujar pueden ser buenas actividades antes de apagar las luces. Eso también podría ayudar a los niños a aprender a estar solos.
- Si los niños están agitados o cansados en la mañana o durante el día, ellos necesitarán ir a acostarse mas temprano. La cantidad de sueño que un niño necesita es muy variable, incluso varía de un día para otro.
- Todos los niños, incluso los adolescentes, agradecen la atención de los padres cuando llega la noche. Hable unos minutos con cada niño antes de ir a acostarse y agrádezcales, abrázelos y diga cuanto les agradece su respeto para el tiempo que corresponde a los padres.
- Leer con los niños los ayudará a calmarse y mejorarán sus calificaciones en la escuela y su comportamiento. Es una manera excelente de demostrarles aprecio.



## **Mi hijo siempre dice “no.”**

*A veces parece que la única palabra que los niños pueden decir es “no.” Ellos escuchan esta palabra muy seguido cuando nosotros la decimos y a veces dicen “no” cuando quieren decir “sí,”*

- Para chiquillos, decir “no” es una forma de expresar su independencia y es una etapa de desarrollo normal aunque causa frustración. Conserve las reglas sencillas y de al chiquillo opciones cuando pueda. Trate de no emplear mucho la palabra “no.”
- En vez de preguntarle, “¿Quieres usar tu chaqueta?” dígame, “¿Quieres usar tú chaqueta roja o quieres usar tú sudadero azul?”
- Los niños requieren reglamentos sólidos en lo que se relaciona a temas tales como la seguridad -No permita que le digan “no” en un caso como usar el asiento de seguridad en un carro o que tome su mano en lugares donde hay mucho tráfico. Generalmente a los niños no les gustan los reglamentos en lo que se refiere a seguridad, sin embargo tienen que hacer caso a esos reglamentos.
- Recuerde que no es práctico esperar que hagan caso a todo. ¿En realidad, quisiera un robot en vez de un niño? Deje que los niños tengan su voz y voto de vez en cuándo, especialmente en cosas que les afecte personalmente a ellos, y agradezca cuando ellos tratan de cooperar.
- Si los niños se enojan, se desilusionan, lloran o se ponen de malhumor, deje que lo hagan. Dígame que expresen sus sentimientos, hasta los que no son agradables, con tal que no ofenden a nadie. Es mas efectivo agradecerles por portarse bien que castigarlos por portarse mal.

## **Mi hijo muerde**

*El padre de un niño que muerde es muy criticado — trate que el niño deje de morder — Además este hábito es muy difícil de evitarlo cuándo se ha empezado.*

- Los chiquillos quizás ni comprenden que están lastimando a alguien cuando muerden; Sea estricto, diga, “No. No debemos morder.” No le haga mucho caso cuando el niño se esté comportando mal.
- Trata de evitar situaciones donde el niño podría morder. Si eso pasa cuando los niños se están peleando por un juguete separe a los niños y haga otra cosa que les puedan llamar la atención.
- Para algunos niños la solución es permitirles morder una cosa en especial.
- Enseñe a los niños que expresen sus sentimientos con palabras o dibujos. Ayude a su niño a comprender que nunca deben de morder a otro niño. El padre/madre nunca debe de morder a sus niños. Eso es falta de respeto del padre/madre hacia el niño.

## **Mi hijo siempre interrumpe**

*Niños que interrumpen conversaciones — quejándose, jalando la ropa o simplemente entrometiéndose — pueden causar mucha frustración. Es importante contestarles las preguntas de los niños, pero tienen que entender que no es adecuado interrumpir.*

- Trate de hacer llamadas o visitas cuando los chiquillos están durmiendo o jugando tranquilos.
- Para los chiquillos, simplemente tomándoles la mano o acariciándoles la espalda puede ser suficiente para que sepan que esta haciéndoles caso sin parar lo que usted esta haciendo.
- Enseñe a los niños de 3 años ó más que te tienen que esperar (pero no por mucho tiempo) y agradezca cuándo le esperan aunque sea por un momento. Chiquillos de menos de 3 años son demasiado inmaduros para esperar o no interrumpir.
- Niños mas grandes pueden ayudarle a encontrar una manera justa de llamarle la atención sin interrumpir; por ejemplo pueden pasarle una nota Cuando esta hablando por teléfono y para responderle puede escribirle una respuesta o contestarles moviendo su cabeza.
- Con su propio comportamiento, muestre a sus hijos como quiere que se porten. Pídale disculpa cuando esta interrumpiendo.

## **Mi hijo tiene rabietas**

*Da vergüenza y frustración para padres cuyos hijos tienen rabietas porque por lo regular lo hacen en público. La mayoría de las rabietas no duran mucho tiempo y el comportamiento desaparece si los padres logran quedarse calmados.*

- Mientras tanto su hijo está seguro, lo mejor es ignorar la conducta inapropiada del niño.
- Pero si le hace caso a cualquier comportamiento lo va a volver a hacer. Si no hay peligro, deje a su hijo (pero no lo deje fuera de vista.) No le haga caso ni intente razonar con él cuándo su comportamiento es inapropiado.
- Sobre todo, no le dé lo que quieren. Eso les enseña que tener rabietas es una buena manera de lograr los resultados deseados. Unos niños pegan, patean o pelliscan cuando están teniendo una rabieta. Regrese al niño cuando se calma pero no le diga nada. Agradezca al niño cuando se porta bien, especialmente en la misma situación.
- Para prevenir rabietas, no deje que el niño esté demasiado cansado ni que tenga demasiada hambre, sobre todo en público.

## **Mi hijo siempre dice mentiras**

*Para muchos padres la honestidad es muy importante y se enojan cuando sus hijos dicen mentiras. Niños chiquitos a veces no saben que están diciendo mentiras y a veces niños mayores mienten por miedo; tienen miedo que van a estar castigados por decir la verdad.*

- Niños chiquitos (menos de 5 años) no saben la diferencia entre la verdad y una mentira, creen que todo lo que están diciendo es cierto. Cuando tienen como 5 años comience a hablar con ellos sobre la realidad y fantasía.
- Los niños se equivocan, tal como usted. Si usted tiene esperanzas que no son razonables, puede ser que le van a mentir cuando no logran sus objetivos.
- No trate de engañarlos. Si sabe que no siguieron las reglas, no les pregunte. Solo decida las consecuencias y dáselas. Si no esta seguro quién no siguió la regla, puede hacer que todos los sospechosos pagen el castigo.
- Modele buen comportamiento. ¿Le escucha su hijo cuándo usted dice que esta enferma y no es cierto? Los niños aprenden más por lo que usted hace que por lo usted dice.
- A veces puede perdonar a su hijo si le dice la verdad y por lo tanto decir la verdad resultará en una buena experiencia.
- Si después de 7 años de edad su hijo todavía está diciendo mentiras, puede ser que hay un problema mas grave que va a necesitar ayuda profesional.

## **Mi hijo es muy miedoso**

*El miedo es una emoción natural para todos. A usted tal vez los temores de su hijo le parecen tonterías, pero para él son muy serios.*

- No diga cosas como, “No hay nada de que tener miedo.!” Si no le comprenden, no esta haciéndoles sentir mejor. Deje que se expresen.
- Asegúrele que los va a proteger y déle un abrazo.
- Si puede, encuentre la causa de su miedo. Programas en la televisión, juegos de video y cuentos contados por hermanos mayores pueden darles miedo. Ayude a los niños a encontrar su propia manera de vencer el miedo.
- Tener miedo de la oscuridad es muy común. Deje una lucesito encendida, organice el cuarto en una manera donde no haya vistas espantosas, o deje la puerta un poquito abierta.

## **Mi hijo es muy melindronso para comer**

*Los padres se enojan y no se sienten apreciados cuando los niños no comen lo que les han preparado. Los gustos de los niños varían de día en día y hay unos niños que simplemente son melindrosos para todas las comidas.*

- Dese cuenta que los gustos de los niños cambian mucho. Les gustan las mismas comidas vez tras vez y están seguros de cuales comidas quieren ó no quieren; deje que el niño decida cuando ya ha tenido suficiente de comer.
- No vale la pena estar peléandose con su hijo sobre una comida en particular; no hay una comida en particular que asegure buena salud. Una barata multivitamina masticable puede recuperar lo que pierde su hijo por no comer una cierta comida.
- Deje que su hijo elija y déle cantidades chiquitas permitiendo que el niño le pida mas.
- Se puede mandar al otro cuarto a un niño que está interrumpiendo a los demás durante la comida. No le dé atención ni los castigues simplemente por ser melindrosos para comer.
- Los niños necesitan meriendas saludables pero si están comiendo mucho entre comidas tal vez no tendrán hambre a la hora de comer.
- Haga que las horas de comida sean un tiempo agradable y social. Hablen de los buenos momentos que han ocurrido durante el día.

## **Mi hijo pasa demasiado tiempo viendo television**

*La televisión puede ser muy educativa y amplía el conocimiento de un niño; pero también puede enseñarle cosas que los padres no quieren que sepa.*

- Prenda la television durante unos programas y apagaué la television cuando estos programas terminen, No deje la television prendida solo para tener algún ruido de transfono. Haga que los niños le pidan permiso antes de prender la television.
- Mire la television con sus hijos y hable con ellos sobre las ideas con las cuales esta de acuerdo y con las que no esta de acuerdo. Elija programas educativos que son adecuados para la edad de su hijo.
- Ofrezca muchas opciones– juegos, libros, deportes. cocinar, montar bicicleta – para separar los niños de la television. Agradazca cuándo los niños elijan opciones.
- Controle la cantidad de tiempo que pueden ver television o jugar video; una hora cada dia es suficiente entre semana. No permita que miren la television hasta que terminen su tarea. No ponga una television en el cuarto de su hijo. Deje la television apagada a la hora de acostarse y a la hora de comer para que puedan hablar y escucharse el uno al otro.



## **Mi hijo tartamudea**

*Niños que tartamudean muchas veces se sienten tontos y sus padres a veces se enojan y tienen vergüenza cuando no entienden lo que está diciendo su hijo. Tartamudear es mas común entre 2 y 7 años de edad.*

- Muchas veces los niños tartamudean cuando están tratando de decir palabras nuevas o frases mas largas. Sea paciente y apóyelo para que hable. Escuche sin interrumpir ni corregir. No lo limite ni se burle de él.
- No castigue al niño por tartamudear. Eso solo sirve para empeorar la situación.
- Algunos niños tartamudean cuando están nerviosos o tienen miedo. Apoyo y paciencia son los mejores remedios. Agradezca al niño por las cosas importantes que dice.
- La mayoría de los niños dejan de tartamudear cuando crecen pero si tiene preguntas consulte a un patólogo del habla.

## **Mi hijo siempre llega tarde**

*Cuando los niños crecen y pasan mas tiempo fuera de la casa, los padres se preocupan cuando no regresan a tiempo.*

- Diga a su hijo que piense en maneras de resolver el problema de llegar tarde. Haga que elija cuales maneras va a utilizar.
- Los niños deben de memorizar su número de teléfono y saber a quién deben de llamar si no se encuentran los padres en la casa. Siempre tiene que ser claro con los niños sobre donde pueden ir y a que hora tienen que regresar.
- Enseñe a sus hijos que le avisen si van a llegar tarde y déle cambio para hacer una llamada de emergencia. Asegúrese que no le este diciendo que le llamen porque no les confias sino porque se preocupa por ellos.
- De un buen ejemplo al llamar si usted va a llegar tarde. Agradezca al niño cuando llega a tiempo.
- Juntos decidan la hora que hay que estar en la casa y el castigo que va a recibir uno por llegar tarde -prohibir el uso del teléfono, bicicleta u otros privilegios son buenas ideas. Perder una actividad también puede funcionar: “Si estás aquí, antes de las cinco, podemos ir a comprar.”

## Mis hijos no me hacen caso

*Disciplinar los niños quiere decir que le esta enseñando, no castigando. Es un proceso continuo de ayudarles a los niños entender cuales comportamientos son adecuados y como acoplarse a los que usted — y el mundo — espera. Recuerde que esta tratando de desarrollar una persona amable e independiente, no un niño perfecto.*

- Cambie el ambiente. Guarde las cosas que no quiere que su hijo toque y tenga lugares seguros para que los niños investiguen y chiquillos menores de 4 años no puedan resistir la tentación de tocar cosas.
- Prevenga lo aburrido con cosas interesantes con que los niños pueden jugar. No tienen que ser juguetes caros. Circule los juguetes para que los niños siempre tengan algo “nuevo.”
- Invente unas reglas pero hágalas importantes. Las reglas deben ser razonables y apropiadas para la edad de su hijo, y deben de emplearse muy consistentemente.
- De un buen ejemplo. Los niños imitan lo que ven en su alrededor.
- Deje que los niños hagan elecciones cuándo se permite — todos hasta los niños queremos control en la vida.
- Asegúrese que tiene la atención de su hijo cuando le habla. Diga su nombre, tóquelo, mírelo a los ojos antes de darle instrucciones.
- De un tiempo de aviso. Déle unos 5 a 10 minutos antes que va a terminar una actividad y otra va a empezar.
- Pase tiempo con sus hijos. Necesitan atención personal sin interrupciones regularmente.
- Hable mas en términos positivos que negativos.
- Olvídese del perfeccionismo, no se preocupe de cosas que no son importantes.
- Cuando ve que su hijo se está portando bien, agradezca por los pasos hacia el comportamiento deseado.
- Evite la burla cuando le esta agradeciendo, el elogio debe ser solamente positivo.
- Castigos físicos (el pegar) enseña a los niños que la violencia es la manera en que se soluciona un problema. Hay otras maneras mas efectivas que hacen menos daño.

## Mis hijos me causan mucho estrés

*Ser un padre es el trabajo mas costoso del mundo y aprendemos mientras estamos trabajando. Con tantas demandas en el tiempo y energía muchas veces tenemos mucho estrés también.*

- Pruebe unas actividades para quitar el estrés. Tome un rato separado de su hijo y platique con un amigo por teléfono, pase un rato solito, cante o escuche la música, salga al aire libre.
- Cuídese. Ponga atención a su necesidad para ejercicio físico, tiempo para dormir y buena alimentación.
- Cambie su rutina diaria. Tome otra ruta al trabajo, planee un evento especial entre semana con sus hijos.
- Reconozca cuando necesita ayuda. Pedir ayuda es una señal de esfuerzo positivo no debilidad. Si se siente fuera de control o si siente que no puede escaparse de la frustración, o si siente que no puede hablar con sus hijos sin gritar o pegar, tal vez es hora de pedir consejos. Únase con un grupo de apoyo, considere tomar un curso como ser padre, o pida consejos para ayudarlo con todas las demandas que tiene diariamente.
- Compre un libro o video sobre estrés, controlando el coraje o habilidades de como ser buen padre. La mayoría de las bibliotecas tienen muchos de estos libros.
- Disfrute el humor. Mire una comedia. Lea o escuche cosas chistosas. Se relaja mas cuando se ríe.



## **Mi hijo se chupa el dedo**

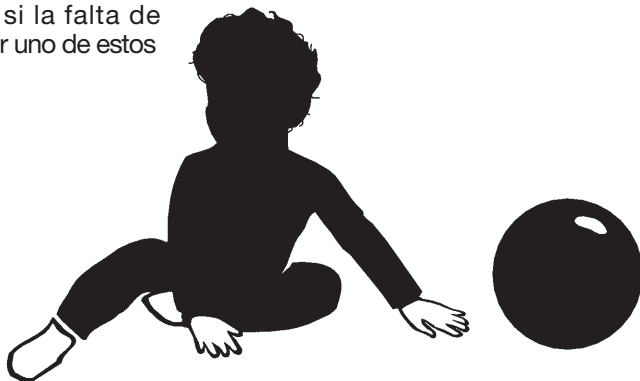
*A veces los padres piensan que han hecho algo mal cuando su hijo se chupa el dedo, y unos niños se chupan mas de un solo dedo.*

- La mayoría de los niños dejan de chuparse el dedo solitos, cada niño es diferente cuando va a dejar de hacerlo.
- Estas estrategias no funcionan: burlarse del niño; quejarse del niño o ponerle al dedo algo que no tiene buen sabor.
- Los niños siguen haciendo lo que llama la atención de los demás.
- Con tal que su dentista no piensa que chuparse el dedo va a afectar los dientes, no tenga pena si su hijo sigue chupandose el dedo privadamente. Aclárale que después de 3 años de edad chuparse el dedo en público es prohibido.

## **Mi hijo no quiere aprender**

*Los niños necesitan la escuela tanto como el hogar para aprender todo lo que necesitan. Usted tiene un papel muy importante en ayudar a su hijo para que le guste aprender.*

- Lean juntos en voz alta y tome el tiempo para hablar de los eventos del día.
- Enseñeles en la casa a escribir y leer.
- Asegúrese que su hijo tiene lo que necesita para aprender: hojas de papel, lápices, marcadores y libros.
- Visite la biblioteca (deje que su hijo elija los libros que le gustan) o el museo y otros puntos de interés en su comunidad.
- Visite la escuela de su hijo y asista a actividades de la escuela, conozca a los maestros de sus hijos.
- En su casa muestre con orgullo el trabajo que hizo su hijo en la escuela.
- Niños con dificultades de aprender y problemas de comportamiento se frustran rápido. Pregúntele al maestro si la falta de interés es por uno de estos problemas.



## **Mi bebé siempre llora**

*Escuchar un bebé llorar por mucho tiempo le vuelve loco a cualquier padre. Los bebés lloran cuando tienen hambre, están mojados, están cansados o simplemente quieren estar acompañados — pero a veces por más que intenta, no dejan de llorar.*

- Elimine la posibilidad de una complicación de salud, llévalo al médico. Un doctor le puede aconsejar de un bebé con cólicos. Unos bebés lloran más que otros no importa lo que hagan los padres. Esta etapa puede durar unos meses.
- Emplee unas técnicas de antes: déle de comer despacito y hagalo eructar muy a menudo; déle el pacificador-(bobo, chupete); abráselo y camine cargándolo; llévalo en el carro o en el coche de bebé; Envuélvalo en una frazada suave y déjelo en un cuarto oscuro y silencioso, pásese a otro cuarto y relájese.
- Redúrdelo que los bebés no hacen esto porque odian y no lo están haciendo porque quieren enojarse — los bebés no pueden razonar así.
- Pida ayuda cuando este frustrada- deje que le ayude un miembro de la familia o una amiga cuando necesite un descanso.
- Si se siente que ya no puede soportar más es mejor dejar al bebé llorar que sacudirlo. **JAMAS SACUDA A UN BEBE.** Todos los padres necesitan un descanso del cuidado de un bebé de vez en cuando.

## **Mis hijos se pelean**

*Es difícil saber cuando hay que intervenir cuando los niños se están peleando. Los padres no se sienten capaces de detener este tipo de conducta que podría convertirse incontrolable.*

- Los niños se pelean más rápido cuando los compara y cuando se sienten mal de sí mismos. No compare los niños y trate de mejorar su autoestima. Los niños por lo regular se portan como usted piense que se van a portar; por eso espere buen comportamiento.
- Trate de no hacer caso a una pelea si es posible. Si nadie se está lastimando deje que los niños encuentren sus propias soluciones. Dígale que tiene confianza en que ellos van a encontrar sus propias soluciones.
- Separe los niños que estén peleando un rato y sin averiguar quien fue el que empezó la pelea. Cada niño va a hechar la culpa al otro y la pelea va a seguir. Protéjalos para que no se hagan daño.
- Deje que los niños hablen de sus sentimientos; es una cosa si los niños dicen que odian a su hermano pero es otra si se están pegando porque están enojados.
- Con muchas situaciones agradezca por su buen comportamiento y demuéstrelle lo que quiere de sus hijos modelándolo usted. Los niños tienen que tener conflictos para aprender como resolver los problemas.
- Insista que halla respeto entre todos los miembros de la familia. No burlarse de otros es para padres e hijos una muestra de respeto.

## Mis hijos no entienden el divorcio

*Un divorcio es difícil para todos. Comunicación, honestidad y el poner a un lado los sentimientos de coraje y resentimiento, por el bien del niño, ayudará en esta situación de tanto estrés.*

- Si es posible, los dos padres deben de hablar juntos con el niño sobre el divorcio.
- Haga saber a los niños que el divorcio no es su culpa. Muchas veces los niños piensan que es culpa de ellos.
- Olvíde el enojo y no diga cosas en contra del otro, su familia ni su nueva compañera. Su hijo tiene que ser fiel a los dos padres.
- Informe a los niños donde su papa va a vivir y cuando cada uno de ustedes va a pasar tiempo con los niños.
- Explíqueles que el divorcio es final. Muchos niños pasan mucho tiempo esperando que los padres se van a juntar de nuevo.
- Este atento a las señales de problemas. Los niños mas chiquitos pueden volver a hacer las cosas que hacian antes; podría ser que se peleen mas entre los hermanos; los niños mas grandes pueden llegar a estar de mal humor o deprimidos; puede ser que le mientan o que roban algo para demostrarle que están enojados. Hable con sus niños muy a menudo y busque ayuda profesional si la situación no se mejora.
- Diviértanse! Pase mas tiempo con sus hijos, hagan cosas que les gusten a todos, invite a los abuelos y amigos para que vean a los niños mas a menudo.
- No convierta a sus niños en sus amigos, usted necesitara alguien con quien desahogarse, llorar y depender; Pero estos no deben ser sus niños.



## Mi niño quiere quedarse en la casa solito

*No hay edad mágica cuando un niño pueda quedarse en casa solo. Su niño debe poder conducir responsabilidades. Ayude a su niño a tener confianza en sí mismo y sentirse cómodo y confiado cuando esté en casa solito.*

- Comience con unos ratitos que se pueden quedar solos y limite la cantidad de tiempo gradualmente. Hable con sus hijos sobre los riesgos de seguridad y responsabilidades que van a tener, cosas como no dejar que entre alguien en la casa sin su permiso y no decirles a los que llaman por teléfono que no hay un adulto en la casa.
- Considere la edad de su hijo en relación a su estatura, comportamiento y capacidad de hacer decisiones antes de dejarlo solo en la casa.
- Quite riesgos de incendio y practique planes de como escaparse con su hijo; en caso de un fuego, enséñele primeros auxilios y asegúrese que sabe donde esta el material de primeros auxilios.
- Haga un plan con un vecino o amigo que estará disponible para aconsejar a su hijo en caso de una pequeña emergencia.
- Escriba su dirección y número de teléfono cerca del teléfono.
- Haga una rutina para su hijo si está solo en la casa después de terminar las clases. Diga que le llame cuando llegue a la casa, insista que haga su tarea al ratito después. Déjele cosas que hacer y una merienda saludable.
- Establezca reglas para evitar discusiones sobre sus expectativas. Asegúrese que él entienda su poliza sobre el uso de aparatos eléctricos, invitar amigos y otros limites.
- Agradezca y elogie a su hijo cuando toma responsabilidad.
- ¡Acuérdese! Los niños tienen que ir madurando para tomar la responsabilidad de cuidar a sus hermanos menores. No asuma que los niños van a poder cuidar a otros niños.



## **Mi hijo roba**

*Muchos, sino la mayoría de los niños roban algo por lo menos una vez en su vida. Todos los niños, hasta los mejor comportados, tienen la tentación de robar. Los padres ya no quieren confiar a su hijo cuando roba. Se enojan y se sienten desilusionados.*

- A lo mejor los chiquillos no comprenden el concepto de ser el verdadero dueño de algo y robar. Explíque que fingir que algo es de ellos es diferente que cuando algo de verdad les pertenece.
- Muchas veces los niños mayores roban por la influencia de sus amigos y el deseo de estar de moda. No le diga cosas como, “No quiero verte robando.” Eso le enseña a decir mentiras sobre el acto de robar. Enséñele honestidad en sus palabras y acciones.
- Si su hijo roba algo, haga que lo devuelva. Si no se puede (por ejemplo un dulce que se lo comió) haga que lo pague.
- Enseñe a los niños que tienen que pedir lo que quieren. Déle la oportunidad de ganar dinero y ahorrarlo para comprar cosas que quieren.
- Si siguen robando vez tras vez, esto puede indicar un problema mas grave. Busque ayuda con un profesional que tenga experiencia con niños.
- Perdone. Eso no quiere decir pretender que este comportamiento está bien. Significa que van a seguir con la vida sin recordarles el delito.

## **Mi hijo nunca ve a su papá**

*Tener un padre que no participa mucho en la vida de su hijo puede causar mucho dolor. No hay una manera fácil de manejar esta situación.*

- Conteste con honestidad las preguntas de su hijo, tomando en cuenta su edad.
- No diga cosas negativas de su padre. Puede comentar de su comportamiento. “Tu papá quisiera verte si pudiera, pero eso no puede pasar ahora mismo. El está demasiado enfermo para sentirse seguro contigo.” No juzgue al padre/madre.
- Busque gente del otro sexo para los niños tal como para las niñas. Cuídese bien para que usted pueda cuidar bien a los niños. Ponga atención a su necesidad para buena alimentación, ejercicio, tiempo de descansar y amistad de otros adultos.
- Tenga cuidado cuando presenta nuevos compañeros a sus hijos. Asegúrese que la relación va a durar un buen tiempo antes de traer otra persona en la vida de sus hijos.
- Recuérde que aunque el padre no pase tiempo con el hijo, es obligación que pague pensión y gastos médicos. Busque ayuda legal si no esta recibiendo estos.



## **Mi hijo quiere saber del sexo**

*Muchos padres no están cómodos hablándoles a sus hijos sobre el sexo, pero los niños necesitan información correcta — juntos con los valores de sus padres — para hacer decisiones saludables.*

- Conteste preguntas con honestidad e información correcta en términos que su hijo entiende. Visite la biblioteca o pida información del médico si no sabe que decirles. Diga que es bueno preguntar sobre cosas sexuales.
- Hable con su hijo sobre el control natal y enfermedades venereas, también por que uno no debe de tener relaciones sexuales sino hay un compromiso serio con la otra persona.
- Hable de situaciones sexuales que aparecen en las películas y en la televisión; los adolescentes sobre todo romantizan el sexo sin darse cuenta de los peligros.
- Hable de la influencia de los amigos quienes ya tienen relaciones y métodos de resistir la tentación de hacerlo porque los demás ya lo están haciendo.

## **Mis hijos podrían estar usando drogas**

*A veces las señales del abuso de drogas o alcohol se puede confundir con el comportamiento normal de un adolescente, pero una combinación de cosas puede causar alarma.*

- Este alerta de cambios en la personalidad o estado de humor lo cual muchas veces señala el uso de droga o alcohol.
- Este alerta de cambio de amigos, sobre todo pasando tiempo con muchachos que usted no conoce, puede significar que están usando drogas.
- Sacando malas calificaciones o perdiendo interés en actividades normales; faltando o llegando tarde a las clases; no participar en “clubes” o otros grupos que antes le gustaban — todo esto puede ser un aviso.
- Cambios en como se viste o decoración de su cuarto, cambios en su actitud sobre alcohol o drogas (por ejemplo, defender el derecho de beber) son buenos indicadores.
- Problemas con la salud como cansancio, tos, dolores del pecho, alergias, no tener hambre, ojos rojos pueden significar el uso de drogas.
- Infórmese mas, comuníquese con el centro local de educación sobre drogas y alcohol. Las drogas han cambiado mucho desde su tiempo de adolescente y debe de informarse. Oficinas de prevención pueden referirle para otros servicios si hay un problema.
- Espere que un niño que está usando drogas va a negarlo. No siempre puede confiar si su hijo ya esta usando drogas.

## Mis hijastros no me respetan

*Ser padrastro es un puesto muy desafiante. Tiene que tener un lado diplomático, un lado de padre y por lo menos un lado de amigo.*

- Tenga paciencia. No esperen resultados instantáneos en una área de su vida que procede muy lentamente. Los niños tienen unos sentimientos muy profundos que no cambian solo porque un nuevo adulto se introduce en sus vidas.
- Espere que los niños van a tratar de poner un padre en contra del otro. Llame y consulte con el otro padre si no está seguro que puede creer al niño.
- La mayoría de los niños tienen mucho resentimiento de tener la familia dividida. Usted, el padrastro, representa un cambio no deseado; por lo tanto, espere que no lo van a recibir bien y trate de no tomarlo personalmente.
- Desarrolle una amistad con sus hijastros. Haga cosas con ellos que les gusten y deje que los padres biológicos tomen la mayoría de responsabilidades de ser padres, sobre todo en la disciplina.
- Colabore con su compañero. Hablen de sus metas y métodos como padres y acuerden las cosas sobre las reglamentos y las consecuencias. Unase con un grupo de padres para compartir sus ideas.
- Respete la relación que el niño tiene con el otro padre biológico, no hable mal de él. Los niños tienen que sentir que pueden quererle a usted y al otro padre a la vez.
- Hagan reuniones de familia donde todos pueden dar su opinión. Las reuniones tal vez desarrollan buena comunicación y previenen a que los problemas se agranden.
- Asegúrese que está tratando a los hijastros con respeto. Háblales con honestidad sobre cómo se sienten y cómo usted se siente y lleguen a un acuerdo entre ustedes.



**Mis propias soluciones como padre:**



Pennsylvania  
**Family Support Alliance**

*Safe children, strong families*

Niños Seguros, familias fuertes

2000 Linglestown Road  
Suite 301  
Harrisburg, PA 17110  
800-448-4906 or 717-238-0937  
FAX: 717-238-4315  
[www.pennsylvaniamfamilysupportalliance.org](http://www.pennsylvaniamfamilysupportalliance.org)