

Cuídelos y cuídese



Enseñe amabilidad a sus hijos y ellos tratarán a los demás con amabilidad.

¡La preparación para la escuela comienza con la salud!



THE NATIONAL CENTER ON
Health

Padres—¡ayuden a su hijo a aprender conductas positivas!

- De vez en cuando, todos los niños se portan mal o tienen comportamientos desafiantes.
- La manera en que usted maneja la mala conducta de su hijo puede suponer una gran diferencia en el comportamiento de su hijo a lo largo de su vida.

Cuando trata a su hija con amabilidad y respeto, la ayudará a que ella trate con amabilidad y respeto a los demás. Usted le está dando ejemplo de cómo formar relaciones positivas. ¡Usted puede tomar medidas para enseñarle conductas positivas a su hija!



¡Cuide a su hijo y cuídesse usted también!



Cómo cuidar a su hijo

- escúchelo
- responda a sus necesidades
- mantenga la calma
- no espere que su hijo sea perfecto
- dé ejemplo de cómo comportarse correctamente, incluso pida disculpas cuando sea necesario



Cuídesse usted

- preste atención a sí mismo
- descanse cuando lo necesite— si su hijo está seguro
- no pretenda ser perfecto

Recursos

APA— American Psychological Association

<http://www.apa.org/monitor/2012/10/parenting.aspx>

CDC— Centers for Disease Control and Prevention

<http://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/index.html>

CSEFEL— Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning

<http://csefel.vanderbilt.edu/resources/family.html>

TACSEI— Technical Assistance Center on Social Emotional Intervention

http://challengingbehavior.org/do/resources/making_life_easier.html

¡La preparación para la escuela comienza con la salud!

7 Sugerencias y herramientas



Trate de comprender la conducta de su hijo.



Dé validez a los sentimientos de su hijo — déjele saber que usted lo comprende.



Establezca expectativas claras y aliente la conducta que desea.

Ayude a que su hijo se sienta amado



Dígale a su hijo lo que usted desea que haga.



Ofrezca opciones.



Pasen tiempo jugando, leyendo y cantando juntos.



Preste atención a sus propios sentimientos y pensamientos.

¡La preparación para la escuela comienza con la salud!



THE NATIONAL CENTER ON
Health